

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**  
**REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**REKREASYONEL AMAÇLI TAEKWON-DO YAPAN 11-  
15 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN MOTOR BECERİ VE  
BEDENSEL KİNESTETİK ZEKÂ DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**  
**(Konya İli Örneği)**

**SIDDIKA ERTAVUKCU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Prof. Dr. FATMA ARSLAN**

**KONYA/ 2025**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sıddıka ERTAVUKCU		
	Numarası	22811701002		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı-Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Rekreasyonel Amaçlı Taekwondo Yapan 11-15 Yaş Arası Çocukların Motor Beceri ve Bedensel Kinestetik Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi (Konya İli Örneği)			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

**Sıddıka ERTAVUKCU**

**İmzası**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sıddıka ERTAVUKCU		
	Numarası	22811701002		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı-Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma ARSLAN		
Tezin Adı	Rekreasyonel Amaçlı Taekwondo Yapan 11-15 Yaş Arası Çocukların Motor Beceri ve Bedensel Kinestetik Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi (Konya İli Örneği)			

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kapsamında desenlenmiş olup; 11–15 yaş aralığında rekreasyonel olarak Taekwondo ile ilgilenen çocukların motor beceri düzeyleri ile bedensel-kinestetik zekâ (BKZ) düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, kilo, boy ve kemer seviyesi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma Konya ilinde faaliyet gösteren farklı Taekwondo kulüplerine devam eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 411 çocuk sporcudan oluşmaktadır.

Veri toplama aracı olarak, motor becerileri testlerinden Zigzag Koşu Testi (çeviklik), Y Denge Testi (denge), V Otur-Eriş Testi (esneklik), Durarak Uzun Atlama Testi (patlayıcı kuvvet) ve 20 Metre Sprint Testi (sürat) uygulanmıştır. Bedensel-kinestetik zekâ düzeyinin ölçümünde ise, Saban (2002) tarafından Çoklu Zekâ Envanterinin bir alt boyutu olarak geliştirilen Bedensel/Kinestetik Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler, SPSS 24.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiş; analiz sürecinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey HSD post-hoc testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, Cinsiyet değişkenine göre, kadınların v otur-eriş, y denge testi ve BKZ puanları erkeklere göre daha yüksek çıkarken, erkeklerin durarak uzun atlama puanları kadınlara göre daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Motor beceri testlerinden v otur-eriş, 20 m sprint, durarak uzun atlama puanlarının yaş ve kemer değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülürken; boy değişkeni açısından y denge testi ve durarak uzun atlama puanları; kilo değişkeni açısından ise y denge testi ve durarak uzun atlama ve BKZ test puanları istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir( $p<0.05$ ).

Sonuç olarak, rekreasyonel düzeyde Taekwondo'ya katılımın, çocukların motor becerilerinin gelişimi ve bedensel farkındalık düzeylerinin artırılması açısından önemli katkılar sunduğu; bu sporun fiziksel, bilişsel ve psikomotor gelişimi destekleyen çok yönlü bir etkinlik olduğu düşünölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyonel Spor, Taekwondo, Fiziksel Gelişim, Motor Beceriler, Bedensel-Kinestetik Zekâ



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**ABSTRACT**

Öğrencinin	Name and surname	Sıddıka ERTAVUKCU		
	Student Number	22811701002		
	Department	Department of Recreation Management-Recreation Management Science Branch		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Prof. Dr. Fatma ARSLAN		
Title of the Thesis/Dissertation	Investigation Of The Motor Skills And Physical Kinesthetic Intelligence Levels Of Children Between 11-15 Years Of Age Who Perform Taekwon-Do For Recreational Purposes (Konya Province Example)			

This study was designed within the scope of the general survey model, which is one of the quantitative research methods, and aims to examine the relationship between motor skill levels and bodily-kinesthetic intelligence (BKI) levels of children between the ages of 11-15 who are recreationally interested in Taekwondo and whether these variables differ according to some demographic characteristics (gender, age, weight, height and belt level). The study consists of a total of 411 child athletes who attended different Taekwondo clubs operating in Konya province and participated in the study voluntarily.

As a data collection tool, Zigzag Running Test (agility), Y Balance Test (balance), V Sit-Reach Test (flexibility), Standing Long Jump Test (explosive power) and 20 Meter Sprint Test (speed) were applied as motor skills tests. The Bodily/Kinaesthetic Intelligence Scale developed by Saban (2002) as a sub-dimension of the Multiple Intelligences Inventory was used to measure the level of bodily-kinesthetic intelligence. The collected data were analyzed using SPSS 24.0 package program. In the analysis of the data, the significance level was set as  $p < 0.05$ ; independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey HSD post-hoc test and Pearson correlation analysis were used in the analysis process.

According to the research findings, women's v-sit-reach, y-balance test, and BKZ scores were higher than men's based on the gender variable, while men's standing long jump scores were higher than women's, and these were statistically significant.

Motor skill tests revealed that v-sit-reach, 20-meter sprint, and standing long jump scores were statistically significant based on age and belt variables. Y-balance test and standing long jump scores were statistically significant based on height variables. Y-balance test, standing long jump, and BKZ test scores were statistically significant based on weight variables ( $p < 0.05$ ).

As a result, it was concluded that participation in Taekwondo at the recreational level makes important contributions to the development of children's motor skills and physical awareness levels; this sport is a versatile activity that supports physical, cognitive and psychomotor development.

**Keywords:** Recreational Sport, Taekwondo, Physical Development, Motor Skills, Bodily-Kinaesthetic Intelligence

## TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans tezi kapsamında yürüttüğüm bu araştırmada, yalnızca bilgi ve birikimleri ile değil manevi anlamda da bana yol gösterip desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Fatma ARSLAN'a teşekkür eder sonsuz saygı ve şükranlarımı sunarım.

Eğitim sürecimde desteği, içtenliği ve güler yüzü, en büyük motivasyon kaynaklarımdan oldu. Bana sadece dersleri değil, aynı zamanda bir akademisyenin nasıl yol gösterici olması gerektiğini de öğrettiği için kendisine daima minnettarım. Bana kattığı her şey için değerli hocam Prof. Dr. Mehmet DEMİREL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın analiz kısmında sabırla yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen Arş. Görev. Andaç AKÇAKESE hocama teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışma süresi boyunca hem çalışmada hem de manevi destekte bulunan ve sürekli beni motive ederek ve sabırla beni dinleyerek çalışmayı bitirmemde bana destek olan manevi abim, ablam ve arkadaşım Levent SERT, Betül KAYA ve Hakan DELER'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen her koşulda bana inanıp destek olan canım AİLEME sonsuz sevgi ve saygıyı borç bilerek teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	I
ÖZET .....	II
ABSTRACT .....	IV
TEŞEKKÜRLER .....	VI
TABLolar LİSTESİ .....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	X
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM REKREASYON KAVRAMI

1.1. Rekreasyonun Tanımı .....	3
1.2. Rekreasyonun Özellikleri ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	4
1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	4
1.2.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	6
1.3. Rekreasyonel Etkinliklerin Sınıflandırılması ve Etkileyen Faktörler .....	8
1.3.1. Katılma Şekline Göre Rekreatif Etkinlikler .....	11
1.3.1.1. Aktif Rekreatif Etkinlik .....	12
1.3.1.2. Pasif Rekreatif Etkinlik .....	12
1.3.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreatif Etkinlikler .....	12
1.3.2.1. Açık Alan Rekreatif Etkinlikler .....	12
1.3.2.2. Kapalı Alan Rekreatif Etkinlikler .....	13
1.3.3. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreatif Etkinlikler .....	13
1.3.3.1. Bireysel Rekreatif Etkinlikler .....	13
1.3.3.2. Grupla Rekreatif Etkinlikler .....	14
1.3.3.2.1. Sosyal Açından Yapılabilecek Etkinlikler .....	14
1.3.3.2.2. Ekonomik Açından Yapılabilecek Etkinlikler .....	14
1.3.4. Rekreatif Etkinliklere Katılımı Etkileyen Faktörler .....	15
1.4. Rekreasyonel Etkinliklerden Taekwondo .....	17

### İKİNCİ BÖLÜM TAEKWONDO VE MOTOR GELİŞİM

2.1. Taekwondo ve Tarihsel Gelişimi .....	20
2.2. Taekwondo Sporunun Amacı .....	22
2.3. Taekwondo' da Kemer Bilgileri .....	22
2.3.1. Kemer Terfi Süreleri .....	24
2.3.2. Kemer Anlamları .....	25
2.4. Taekwondo'nun Etkileri .....	26
2.4.1. Taekwondo'nun Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri .....	27
2.4.1.1. Taekwondo ve Kuvvet .....	28
2.4.1.2. Taekwondo ve Dayanıklılık .....	28
2.4.1.3. Taekwondo ve Sürat .....	30
2.4.1.4. Taekwondo ve Esneklik/Hareketlilik .....	31
2.4.1.5. Taekwondo ve Denge .....	32
2.4.1.6. Taekwondo ve Beceri/Koordinasyon .....	33

2.4.2. Taekwondo'nun Motorsal, Sosyal ve Zihinsel Beceriye Etkileri.....	33
2.4.3. Motor Beceriler Üzerine Etkileri.....	35
2.4.4. Taekwondo'nun Zihinsel ve Motor Beceriler Üzerine Etkisi.....	36
2.4.5. Taekwondo'nun Sosyal Etkileri.....	37

### **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BEDENSEL KİNESTETİK ZEKÂ**

3.1. Zekâ Kavramı .....	39
3.2. Zekânın Gelişimi ve Özellikleri.....	40
3.2.1. Zekânın Gelişimi.....	40
3.2.2. Zekânın Özellikleri .....	42
3.2.3. Zekâyı Etkileyen Faktörler .....	42
3.3. Çoklu Zekâ Kuramı ve Özellikleri.....	44
3.3.1. Bedensel / Kinestetik Zekâ .....	46

### **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ**

4.1. Araştırmanın Önemi .....	48
4.2. Araştırmanın Amacı.....	48
4.2.1. Araştırma Modeli.....	48
4.2.2. Evren ve Örneklem .....	49
4.3. Veri Toplama Araçları .....	49
4.3.1. Çoklu Zekâ Ölçeği/ Bedensel/Kinestetik Zekâ:.....	49
4.3.2. Motor Beceri Testleri.....	50
4.4. Sınırlılıklar .....	54
4.5. Verilerin Analizi .....	54

### **BEŞİNCİ BÖLÜM BULGULAR**

### **ALTINCI BÖLÜM TARTIŞMA - SONUÇ - ÖNERİLER**

6.1. Tartışma .....	65
6.2. Sonuç ve Öneriler .....	81
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	99

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre İstatistiksel Dağılımı .....	56
<b>Tablo 2.</b> Normallik Dağılımı Bulguları.....	57
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri .....	58
<b>Tablo 4.</b> Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri .....	59
<b>Tablo 5.</b> Kemer Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri .....	60
<b>Tablo 6.</b> Boy Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri .....	61
<b>Tablo 7.</b> Kilo Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri .....	62
<b>Tablo 8.</b> Korelasyon Bulguları.....	63

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil.1.</b> Çeviklik Testinin (Zip Zag Koşu Testi) Uygulanış Şekli.....	51
<b>Şekil.2.</b> Y Denge Testinin Uygulanış Şekli.....	52
<b>Şekil.3.</b> V Otur-Eriş Testinin Uygulanış Şekli.....	53
<b>Şekil.4.</b> Durarak Uzun Atlama Testinin Uygulanış Şekli.....	53
<b>Şekil.5.</b> 20 M Koşu Testinin Uygulanış Şekli.....	54

## GİRİŞ

Dövüş sporları, fiziksel ve zihinsel olarak tercih edilen önemli rekreasyonel etkinlikler arasında yer almaktadır. Kökenleri uzak doğuya dayanan ve günümüzde dünya çapında yaygın olarak uygulanan Taekwondo, bu spor dallarından biridir. Taekwondo, sadece bir dövüş sanatının ötesinde, disiplin, saygı, öz kontrol ve kazançların kalıcılığı gibi değerleri içeren bütünsel bir eğitim sunmaktadır (Cook, 2001). Özellikle çocukların gelişiminin düzenli fiziksel etkinliklere sahip olması, motor becerilerin kazanılması ve gelişme açısından önemli oyunlara sahiptir (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004).

Motor beceriler, günlük yaşam etkinliklerinden karmaşık spor hareketlerine kadar geniş bir yelpazede insan hareketlerinin gerçekleştirilmesini sağlar. Çocukluk ve ergenlik dönemi, motor becerilerin kazanıldığı ve mükemmelleştirildiği kritik bir evredir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2012). Taekwondo antrenmanları, tekme, blok, durma ve koordine gibi çeşitli hareketler içerir ve bu hareketler, denge, çeviklik, kuvvet, hız ve koordine gibi temel motor özelliklerin gelişimini sağlar. (Bridge ve diğ., 2014). Rekreasyonel amaçlı Taekwondo pratiği, öğrencilerin öğrenmelerini eğlenceli ve motive edici bir biçimde birleştirerek öğrenme ve geliştirme fırsatı sunar.

Motor özelliklerinin yanı sıra, zekânın çok boyutluluğu ve farklı zekâ kapasitesi varlığı, eğitim ve gelişim alanları giderek daha fazla kabul görmektedir. Howard Gardner'ın çoklu zekâ kuramı, yapabileceği farklı zekâ alanlarında yetenekli olabileceğini ve yeteneklerin kinestetik zekânın da bu alanlardan biri olduğunu vurgular (Gardner, 1983). Bedensel-kinestetik zekâ, bireyin değişimini etkili bir şekilde kullanma, fiziksel düşünme, koordine etme, denge, esneklik ve hareketle bağlanma gibi birleşimleri içerir (Armstrong, 2009). Taekwondo antrenmanları, vücudu güçlendirir, hareket etmeyi ve uyumlu şekilde çalışmayı öğretir, ayrıca çocuğun yeteneklerini göstermesine yardımcı olur.

11-15 yaş aralığı, kişinin fiziksel, teorik ve sosyal gelişimlerinde önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenlik öncesi ve ergenlik döneminin geliştirdiği fiziksel büyüme ve hormonal değişiklikler, motor becerilerde

ve gelişmelerin başlangıcında önemli gelişmelere yol açmaktadır. Aynı zamanda, bu yaş aralığı, çocukların spor ve fiziksel etkinliklere katılımlarının şekillendiği ve değişen yaşam tarzlarını değiştirebilecekleri bir dönemdir (Telama, Yang, Viikari ve Valimaki, 2005). Rekreatif Taekwondo pratiği, bu yaştaki çocuklarda fiziksel aktivite becerisinin kazandırılmasının yanı sıra, motor yetenekleri ve hızları kinestetik zekalarının da gelişimine fırsat sunabilir.

Bu tez çalışmasının temel amacı, Konya ilinde rekreatif amaçlı Taekwondo yapan 11-15 yaş aralığındaki çocukların motor becerileri ile bedensel-kinestetik zekâ düzeylerini değerlendirmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda, rekreatif Taekwondo pratiğinin çocukların motor becerileri ve bedensel kinestetik zekâları üzerindeki potansiyel etkileri araştırılmıştır. Elde edilen veriler, Taekwondo'nun yetişkinlere yönelik rolüne ilişkin bilimsel bir bakış açısı sunmanın yanı sıra, spor eğitimi ve rekreatif alanlarında çalışan profesyonellere de uygulamaya yönelik bilgiler sağlayabilir.

**Verilen literatür göz önünde bulundurulduğunda çalışmada şu araştırma sorularına cevap aranmaktadır:**

- a. Rekreatif amaçlı Taekwondo yapan 11–15 yaş arası çocukların motor beceri düzeyleri nasıldır?
- b. Bu çocukların bedensel-kinestetik zekâ düzeyleri nasıldır?
- c. Motor beceri düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- d. Bedensel-kinestetik zekâ düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- e. Yaş, boy, kilo ve kemer seviyesi değişkenlerine göre motor beceri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- f. Motor beceri düzeyleri ile bedensel-kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **BİRİNCİ BÖLÜM REKREASYON KAVRAMI**

Literatür taraması sonucunda yapılan çalışmalarda rekreasyon, rekreatif aktiviteler, taekwondo, motor beceriler ve bedensel kinestetik zekâ konularında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### **1.1. Rekreasyonun Tanımı**

Rekreasyon, Latince kökenli "recreatio" kelimesinden türeyen ve "canlandırmak, tazelemek" anlamını taşıyan, serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, fiziksel ve zihinsel dinlenmeyi amaçlayan etkinliklerin bütünüdür (Kabağaç ve Alova, 1995; Özbalkan, 1999). Bireylerin günlük yaşamlarının yarattığı stres ve yorgunluktan uzaklaşarak, kişisel gelişimlerine ve sosyalleşmeye katkı sağlamak, çeşitli etkinliklerle zaman geçirmek için rekreasyon, bireysel veya grup halinde katılımlı, doğayla iç içe spor, sanat ya da kültürel faaliyetler gibi çeşitli formlarda kendini gösterebilmektedir. Bu nedenle rekreasyon, yalnızca bireysel fayda sağlamayla ilgili açıklamalar, aynı zamanda toplumun genel refahın ve yaşamın kalitesine önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Baud-Bovy ve Lawson, 1998; Karaküçük, 2005; Ozankaya, 1980).

Rekreasyon, kişinin özgür zamanlarında mutluluk ve tatmin artışı, fiziksel, sosyal ve duygusal kapasiteyi karşılamayı amaçlayan aktiviteler olarak sınırlandırılmıştır (Kılbaş, 2001). Mull ve diğerleri (2005) tarafından ise insanların eğlenme, dinlenme ve iyi dinlenme oranları şeklinde ele alınır. Bu çerçevede rekreasyonun, sağlayabileceği stres yönetimi, sosyal gelişim ve kişisel gelişimler gibi çok yönlü faydalar sağlar. Bu nedenle rekreasyonel aktivitelerin planlanması ve insanların toplumun genel refahının gelişiminde kritik bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Monoton işlerin, aşırı işlerin ve olumsuz faktörlerin tetiklediği fiziksel ve ruhsal tükenmişliği aşma çabası, bireyleri işlevsel olmayan bir oluşumu daha sağlıklı ve genel olarak bir yaşam tarzına yönelme arzusunu yansıtırken, bu süreçte kalan bireyler bağımsız olarak parçalanma sürecine girerek özgür iradesini kullanarak rahatlamak

istemektedir (Hacıoğlu ve diğ., 2009). Sonuç olarak, rekreasyonel faaliyetler, özgürlük ve mutluluk gibi temel koşulları karşılamada, stresin azalmasında, sosyal etkileşimde ve fiziksel sağlığın değişmesinde önemli bir rol oynayarak genel yaşam kalitesini arttırmaktadır (Rossman ve Schlatter, 2000).

## **1.2. Rekreasyonun Özellikleri ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

### **1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri**

Birçok araştırmacı tarafından kabul edilen rekreasyonun temel özellikleri aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır (Karaküçük, 2005; Önder, 2003; Karaküçük ve Akgül, 2016; Gunter, 1987.). Bunlar;

- **Gönüllülük ve Özgür Seçim:** Rekreasyonel faaliyetlere katılma, bireyin tamamen kendi isteği ve özgür iradeleriyle gerçekleşmelidir. Bu gönüllülük esasına dayalı, keyif ve arzu odaklı bir deneyim sunmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016; Gunter, 1987). Onların, kendi hobilerine göre etkinlikleri tercih edip özgürce seçebilmelidirler (Gunter, 1987).

- **Serbest Zaman ve Keyif Odaklılık:** Rekreasyon, serbest zamanlarını incelemek için yapılan, zorunlu olmayan ve temel motivasyonu sağlayan etkinliklerdir (Hacıoğlu ve diğ., 2009; Karaküçük ve Akgül, 2016). Bu etkinlikler, eğlence ve haz verici nitelikte olup, olumlu duygusal ve etkiler bırakır (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

- **Kişisel İhtiyaç ve İlgiye Uygunluk:** Rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülmesi, kişisel ilginin sürdürülmesi, ulaşılabilirlik, kapasiteye ve yaşam tarzlarına göre çeşitlendirilebilir ve şekillendirilebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bireyin kendi tercihlerine göre şekillenmeli ve kişisel gelişime saygı gösterilmelidir (Hacıoğlu ve diğ., 2009). Rekreasyon, her birey için farklı anlamlara gelse de kişisel özelliklere göre içeriği ve erişilebilirliği tatmin etmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

- **Çeşitlilik ve Deneyim Zenginliği:** Rekreasyonel etkinlikler, farklı faaliyet türlerini bir arada barındırır ve geniş bir yelpazede çeşitlilik sunar (Hacıoğlu

ve diğ., 2009). Sanat, bilim, spor, sosyal hizmetler gibi çeşitli alanlarda gerçekleştirilebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bu çeşitlilik, farklı deneyimler kazandırır (Hacıoğlu ve diğ., 2009) ve yeni deneyimler, maceralar ve iyileşmeler yoluyla öğrenme ve gelişme olanakları sunar (Gunter, 1987).

- **Uluslararası ve Zihinsel Sağlığa Katkı:** Rekreatyonel etkinlikler, günlük yaşamın stresinden uzaklaşarak zihinsel ve fiziksel sağlık bakım olanakları sunar (Karaküçük ve Akgül, 2016). Günlük yaşam rutinlerinden ve ayrılıkçılardan uzaklaşma olanağı sağlar (Gunter, 1987).

- **Sosyal Etkileşim ve Kapsayıcılık:** Rekreatyonel etkinlikler, sosyal çevreleri ile etkileşimde bulunmalarını ve grubun küçük bağlarının güçlendirmesini sağlar. Her sınıftan ve cinsiyetten insanların rekreatyon olanaklarına erişim sağlamasına imkân sunulması mümkün olan sosyal çeşitliliği ve kapsayıcılığa teşvik etmede önemli bir role sahiptir. Bu yapı, hakların eşitliğinin ve eşitliğin değişimi ile yaşam özgürlüğünün artması sağlar (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

- **Kişisel Gelişim ve Yaratıcılık:** Rekreatyon, kendini ifade etme özgürlüğünü genişletme ve yaratıcı düşünme yeteneği sunabilmektedir (Hacıoğlu ve diğ., 2009). Yaratıcılığa teşvik eden ve hayal gücünü harekete geçiren deneyimler sunar (Gunter, 1987). Zamanın bolluğu ve bu zamanın kişisel gelişimi için bölünmesini sağlar (Gunter, 1987). Kişisel potansiyelin değiştirilmesi ve bu potansiyelin gerçekleştirilmesine yardımcı olur (Gunter, 1987).

- **Kendiliğinden ve Anlık Yaşanabilirlik:** Rekreatyon eylemlerinin kendiliğinden bir biçimde gerçekleşmesi önemlidir (Gunter, 1987).

- **Evrensellik ve Yaygınlık:** Rekreatyon tüm dünyada faaliyet göstermekte olan evrensel bir olgudur (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

Bu temel özellikler, rekreatyonun hem bireysel gelişim hem de toplumsal bütünleşme açısından evrensel ve çok boyutlu bir rol üstlendiğini açıkça ortaya koymaktadır.

### **1.2.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Karaküçük (2005), bireylerin rekreasyon faaliyetlerine duyduğu ihtiyacın, bu aktivitelerin sosyo ekonomik açıdan sağladığı yararlılardan kaynaklandığını ifade etmektedir.

#### **Bireysel Açıdan**

- Fiziksel aktiviteler, bedensel sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkıda bulunur.
- Psikolojik denge ve ruh sağlığı, bireylerin ruhi yönden sağlıklı olmalarını destekler.
- Sosyal etkileşim ve katılım, bireylerin hayatın içinde daha aktif olmalarını sağlar.
- Eğitim ve pratik, bireysel becerilerin ve yeteneklerin gelişimine imkân tanır.
- Sanatsal ve yaratıcı faaliyetler, hayal gücü ve özgün düşünme yetisini geliştirir.
- İş yerindeki eğitim ve gelişim programları, mesleki başarıyı ve iş verimliliğini artırır.
- Ekonomik kalkınma, genel ekonomik hareketliliği ve bireylerin yaşam standartlarını yükseltir.
- Duygusal refah ve yaşam memnuniyeti, bireylerin mutluluk seviyelerini artırır (Karaküçük, 2005).

#### **Sosyal ve Ekonomik Açıdan**

- Sosyal yardımlaşma ve iş birliği, bireyler arasında dayanışmayı artırır; toplumsal eşitlik ve adaletin gelişmesini destekler.
- Demokratik toplum yapısı, bireylerin karar alma süreçlerine aktif katılımını sağlar ve temsil mekanizmalarını güçlendirir.
- Bütçe verimliliği, kaynakların etkin kullanımını sağlayarak kamu hizmetlerinin kalitesini artırır.
- Harcanabilir gelirdeki artış, tüketici harcamalarını artırarak ekonomik büyümeyi teşvik eder.

- Kentleşme, altyapı ve hizmetlere olan talebi artırır; şehir planlamasında yenilikçi yaklaşımları gerekli kılar.
- Nüfus artışı ve göç, demografik yapıyı değiştirerek sosyal hizmetlere yönelik ihtiyaçları çeşitlendirir.
- Teknolojik gelişmeler, üretkenliği artırır ve yeni iş alanlarının oluşmasına zemin hazırlar.
- Kitle iletişim araçları, bilgiye erişimi kolaylaştırır ve toplumsal farkındalığı artırır.
- Kültürel etkiler, toplumun değer yargılarını ve yaşam tarzlarını şekillendirir.
- Eğitim düzeyinin yükselmesi, bireysel bilgi ve becerileri geliştirerek toplumsal refahı artırır.
- Çevre bilincinin artması, sürdürülebilir kalkınma ve doğal kaynakların korunmasını destekler.
- Sağlık bilincindeki değişim, kaliteli ve erişilebilir sağlık hizmetlerine duyulan talebi artırır.
- Toplumsal değerlerdeki değişim, yasal ve etik normların güncellenmesini gerekli kılar.
- Siyasal otorite ve diğer kurumlar, politika yapım sürecinde toplumsal düzeni şekillendirici rol oynar.
- Eğlence sektörü, kültürel üretimi ve yaratıcı endüstrileri canlandırır.
- Doğal zenginlikler, ekonomik kalkınmaya katkı sağlar ve turizm gibi sektörleri destekler.
- Sosyal hareketlilik, fırsat eşitliği ve adaletin sağlanmasında önemli rol oynar.
- Araç-gereç ve malzeme desteği, üretim kapasitesini ve teknolojik gelişimi destekler.
- Rekreatyonel merkezler, toplumun yaşam kalitesini artırır ve sosyal sermayeyi güçlendirir (Karaküçük, 2005).

### 1.3. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması ve Etkileyen Faktörler

Rekreatif etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerdir. Bu etkinlikler, katılımcılara fiziksel ve zihinsel sağlık, sosyal etkileşim, eğlence ve öğrenme fırsatları sunarak, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasına yardımcı olur. Hacıoğlu ve diğerleri tarafından yapılan tanımlamalar, rekreatif aktivitelerin bireylerin mutluluk, tatmin ve yaratıcılık gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılama yanısıra, ruhsal denge ve geniş bir dünya görüşü kazanmalarına da olanak tanıdığı vurgulamaktadır. Dolayısıyla, rekreatif oyunun insan hayatındaki önemi, sadece eğlence ve dinlenme boyutuyla sınırlı kalmayıp, bireyin tüm yaşam kalitesini etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmelidir (Hacıoğlu vd., 2009).

Yapılan çalışmalarda etkinlikler, büyüklük ve içeriklerine göre sınıflandırılmaktadır.

**Büyüklüklerine göre etkinlikler;** Mega etkinlikler, Hallmark (damga) etkinlikler, büyük etkinlikler ve yerel etkinlikler olarak sınıflandırılmaktadır. Ulusal veya uluslararası öneme sahip olabilirken, yerel etkinlikler daha çok belli bir topluluğa veya bölgeye hitap eden, küçük çaplı organizasyonlardır. Bu sınıflandırma, etkinlik yönetimi ve pazarlama stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Argan, 2007).

**Mega etkinlikler,** dünya çapında yankı uyandıran ve büyük bir izleyici kitlesini çeken olaylardır (Argan, 2007).

**Hallmark etkinlikler;** belirli bir bölgeye özgü, o bölgenin tanıtımına katkıda bulunan ve genellikle yıllık düzenlenen etkinliklerdir.

Hallmark etkinlikler, bir kasaba, şehir veya bölgenin tanınırlığını ve imajını güçlendiren, genellikle yıllık olarak gerçekleştirilen önemli olaylardır. Bu tür etkinlikler, yerel halkın yanı sıra ulusal ve uluslararası ziyaretçileri de çekerek, bölgenin ekonomik ve sosyal kalkınmasına katkıda bulunur. Örneğin, Cannes Film Festivali veya Rio Karnavalı gibi etkinlikler, ev sahibi şehirlerin dünya çapında tanınmasını sağlamıştır. Büyük etkinlikler, medya ilgisini ve yatırımlarını çekme

kapasitesine sahipken, yerel etkinlikler ise genellikle bir ulusun kültürel mirasını yansıtır ve dar bir coğrafik alanda etki gösterir (Argan, 2007).

Boş zamanların değerlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunan önemli bir faktördür. Rekreatif etkinlikler, müzik ve sanat gibi kültürel uğraşlar; spor, doğa keşfi ve el becerileri gibi fiziksel aktiviteler; oyunlar ve sosyal etkinlikler gibi interaktif deneyimler, bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını destekleyen çeşitli boş zaman etkinlikleri arasındadır. Bu etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, stres seviyelerini azaltmalarına ve yaratıcılıklarını ifade etmelerine olanak tanır. Dolayısıyla, boş zaman etkinliklerinin içeriği, bireylerin tercihlerine ve ihtiyaçlarına göre şekillenmekte ve bu etkinliklerin temaları, katılımcıların kişisel ilgi alanlarını yansıtmaktadır (Getz, 2008).

**Getz (2008), etkinlikleri dört ana gruba ayırmıştır. Bunlar;**

1.a. Kültürel kutlamalar, toplumların tarihini, geleneklerini ve değerlerini yansıtan etkinliklerdir. Bu etkinlikler, genellikle müzik, dans ve giyim gibi öğeleri içerir.

1.b. Politik ve resmi etkinlikler, devlet işlerinin yürütülmesinde önemli roller oynar. Bu tür etkinlikler, genellikle yasama, yargı ve yürütme organlarının katılımıyla gerçekleşir.

1.c. Sanat ve eğlence, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerine ve toplumun estetik değerlerini kutlamalarına olanak tanır. Bu alan, tiyatro, sinema, edebiyat ve görsel sanatları kapsar.

2.a. İş ve ticaret, ekonomik faaliyetlerin temelini oluşturur ve global pazarın işleyişinde kritik bir role sahiptir.

2.b. Eğitim ve bilim, bilgi birikiminin artırılması ve toplumun ilerlemesi için vazgeçilmezdir. Bu alanlar, araştırma ve yenilikçiliği teşvik eder.

3.a. Spor yarışmaları, bireysel ve takım disiplinlerini, yeteneklerini ve dayanıklılıklarını sergileme fırsatı sunar.

3.b. Eğlence, insanların boş zamanlarını değerlendirmeleri ve sosyal etkileşimde bulunmaları için çeşitli aktiviteler sunar.

4. Özel etkinlikler, kişisel ve toplumsal öneme sahip olayları kutlamak için düzenlenir. Bunlar, doğum günleri, yıldönümleri ve festivaller gibi etkinlikleri içerebilir.

**Karaküçük (1999), etkinlikleri üç ana gruba ayırmıştır. Bunlar;**

1. **Müzikli Etkinlikler:** Bireysel yeteneklerin gelişimine katkı sağlayan solo performanslar, takım çalışmasına teşvik eden koro etkinlikleri, çeşitli enstrümanların kullanımını içeren orkestralı gösteriler.

2. **Spor Etkinlikleri:** Takım ruhunu pekiştiren takım sporları, bireysel disiplini artıran ferdi sporlar, doğa ile iç içe olmayı sağlayan doğa sporları, stratejik düşünmeyi geliştiren zihinsel sporlar (takım, bireysel, zekâ oyunları vb.).

3. **Eğitsel Oyunlar ve Oyun:** Çocukların ve yetişkinlerin zihinsel gelişimine katkıda bulunan ve öğrenmeyi eğlenceli hale getiren her yaşa uygun oyunlar olarak tanımlanan eğitsel oyunlar (Pehlivan, 2014), öğrenme sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Öğrenilen bilgilerin beyinde kalıcı hale gelmesini destekleyen ve öğrencilerin bu bilgileri benzer durumlara uygulama becerisini geliştiren eğitsel oyunlar, aynı zamanda teorik bilgilerin pratik uygulamalarla pekiştirilmesine olanak tanır. Bu sayede, öğretim sürecinin etkinliği artırılarak öğrencilerin daha derinlemesine öğrenmeleri desteklenir (Ören ve Avcı, 2004).

Oyun, zihinsel, motor, sosyal ve duygusal gelişimin oluşmasını sağlayan, çok yönlü bir araçtır. Eğlencenin ötesinde, problem çözme, yaratıcılık, takım çalışması gibi öğrenmeyi geliştiren pedagojik bir yöntemdir (Çoban, 2006). Özellikle çocukluk döneminde, dünyayı anlamlandırma ve içselleştirme sürecinde kritik rol oynayan oyun, duygusal ve sosyal becerin gelişimine aynı zamanda da problem çözme yeteneklerine olumlu katkılar sağlar (Çoban ve Naçar, 2015). Kurallar çerçevesinde, fiziksel, duygusal ve zihinsel kapasiteyi kullanarak belirleyici bir amaca ulaşmayı amaçlayan oyun, sistematik ve koordineli teknolojileri geliştirirken, sosyal uyku da teşvik eden çok yönlü bir etkinliktir (Çoban, 2006). Bu nedenle oyun, sadece bir eğlence aracı değil, aynı zamanda öğrenme, geliştirme ve eğitim için temel bir metodolojidir (Çoban ve Naçar, 2015).

Rekreasyonel etkinliklerin evrimi, kültürel normlar ve bireysel tercihlerin bir yansıması olarak görülebilir. Bu etkinlikler, bireylerin sosyal yapı içerisindeki yerini ve toplumun genel değer yargılarını yansıtan bir araç olarak işlev görmektedir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireyin toplumsal değerlere olan bağlılığını ve bu değerlerin kişisel ihtiyaçlarla nasıl uyum sağladığını gösteren bir göstergedir. Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler, bireysel ve toplumsal boyutlar arasındaki etkileşimi, sürekli bir dinamizm içinde ele almalıdır (Kılbaş, 2001).

**Karaküçük (2001), rekreatif etkinlikleri aşağıdaki şekilde gruplamıştır;**

- Sanat aktiviteleri, bireylerin estetik becerilerini geliştirmelerine ve kültürel mirasa katkıda bulunmalarına olanak tanır (tiyatro, müzik, resim...).
  - Entelektüel aktiviteler, bireysel bilgi birikimini artırır ve entelektüel ufkun genişlemesine katkı sağlar (kitap, konferanslar...)
  - Sosyal aktiviteler, toplumsal ilişkilerin güçlenmesine ve sosyal becerilerin gelişimine yardımcı olur (aile, toplantılar...)
  - Pratik aktiviteler, kişisel yeteneklerin ve el becerilerinin ilerlemesine imkân verir (bahçe işleri, el sanatları, el işleri...).
  - Fiziki faaliyetler, sağlık ve fiziksel kondisyonun korunmasına ve geliştirilmesine yardımcı olur (spor, yürüyüş, bisiklete binmek, ip atlamak...)
- (Karaküçük, 2001).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gerçekleştirilen, keyif verici ve isteğe bağlı etkinliklerdir. Bu etkinlikler, bireylerin stres atmasına, sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve yaşam kalitesini artırmasına katkıda bulunur. Godbey ve diğerleri (2005) tarafından belirtilen sosyo-psikolojik yaklaşım, rekreasyonun bireysel ve toplumsal faydalarını anlamada önemli bir perspektif sunmaktadır. Rekreatif etkinlikler genellikle; kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve eğlence olmak üzere üç ana kategori altında incelenebilir.

**1.3.1. Katılma Şekline Göre Rekreatif Etkinlikler**

Faaliyetlere katılma şekillerine açısından rekreasyon; aktif ve pasif olarak 2 çeşittir.

### **1.3.1.1. Aktif Rekreatif Etkinlik**

Aktif rekreasyon etkinlikler, bireylerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini kullanarak katıldıkları, enerji harcama ve eğlenceyi bir araya getiren etkinlikler bütünüdür. Bu tür etkinlikler, spor gibi düzenli fiziksel aktiviteleri içerebileceği gibi, müzik veya tiyatro gibi sanatsal uğraşları da kapsayabilir. Aktif rekreasyonun temel amacı, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını destekleyerek yaşam kalitesini artırmaktır. Bu etkinlikler aynı zamanda sosyal etkileşimi ve kişisel gelişimi teşvik eden önemli araçlardır (Sevil ve diğ., 2012).

### **1.3.1.2. Pasif Rekreatif Etkinlik**

Rekreasyon, bireylerin aktif katılım göstermedikleri, ancak izleyici olarak yer aldıkları bir dizi etkinliği kapsar. Bu tür etkinlikler, televizyondan spor müsabakalarını izlemek, tiyatro ve sinema gösterimlerine katılmak gibi pasif dinlenme biçimlerini içerir. Bireylerin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmalarını ve sosyal etkileşim içinde bulunmalarını sağlayan önemli araçlardır (Sevil ve diğ., 2012).

## **1.3.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreatif Etkinlikler**

Rekreasyon etkinlikleri; yerel sınıflama açısından, açık alan ve kapalı alan faaliyetleri olarak iki başlık altında toplamak mümkündür.

### **1.3.2.1. Açık Alan Rekreatif Etkinlikler**

Açık alan rekreasyonel etkinlikler, bireylerin doğal çevreyle etkileşimini artırarak, kişisel gelişimlerine katkıda bulunan önemli etkinliklerdir. Bu etkinlikler, katılımcıların sosyal becerilerini geliştirmelerine, stres seviyelerini azaltmalarına ve genel yaşam kalitelerini yükseltmelerine olanak tanır. Ayrıca, açık alan rekreasyonu, bireylerin doğayı koruma bilincini güçlendirirken, toplumsal uyum ve iş birliği gibi değerleri pekiştirmekte de etkilidir. Bu bağlamda, piknik, bungee jumping ve yüzme gibi aktiviteler hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sağlayarak bireylerin yaşam deneyimlerini zenginleştirir (Sevil ve diğ., 2012).

### **1.3.2.2. Kapalı Alan Rekreatif Etkinlikler**

Kapalı alan rekreasyonel Etkinlikler, dış mekân etkinliklerinin aksine, belirli bir mekâna bağlı olarak gerçekleştirilen ve hava koşullarından etkilenmeyen etkinliklerdir. Bu etkinlikler, herhangi bir zamanda, önceden planlama gerektirmeden yapılabilmesi açısından önem taşımaktadır. Örneğin, kapalı havuzda yüzme, satranç gibi masa oyunları, televizyon izleme ve bilgisayar oyunları, bu tür etkinliklere örnek olarak gösterilebilir. Kapalı alan rekreasyonu, bireylerin sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda fiziksel aktivite ihtiyaçlarını da karşılamaktadır (Sevil ve diğ., 2012).

### **1.3.3. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreatif Etkinlikler**

Rekreatif Etkinlikler, bireysel mi yoksa toplu mu gerçekleştirildikleri hususuna özen gösterilerek katılımcı sayısına bağlı olarak sınıflandırılmıştır. Bu ayırım, etkinliklerin sosyal dinamiklerini ve bireylerin deneyimlerini daha iyi anlamak için önemlidir. Özellikle, bu tür etkinliklerin kişisel gelişim ve grup uyumu üzerindeki etkileri, katılım şekline göre değişkenlik göstermektedir (Yılgin, 2022).

#### **1.3.3.1. Bireysel Rekreatif Etkinlikler**

Bireylerin yalnız gerçekleştirdikleri etkinlikler, doğada tek başına yapılan yürüyüşler ve bireysel çevrimiçi oyunlar gibi etkinlikleri içermektedir. Bu tür aktiviteler, kişisel becerilerin geliştirilmesine ve bireysel zevklerin tatmin edilmesine olanak tanır. Ayrıca, bu etkinlikler bireyin öz yeterlilik duygusunu güçlendirebilir ve sosyal etkileşimden bağımsız bir tatmin sağlayabilir (Ryan ve diğ., 2000).

**Fiziksel Etkinlikler:** Koşu / yürüyüş (doğada, parkta, koşu bandında), Yüzme, Bisiklet sürme, Yoga, Pilates, Fitness (spor salonunda bireysel çalışma), Doğa yürüyüşleri (trekking), Dağcılık / tırmanış (solo), Kayak / snowboard (bireysel uygulama), Taekwondo / karate (rekreasyonel amaçlı bireysel antrenmanlar). (Karaküçük, 2008; Hume, Salmon ve Ball, 2005).

**Zihinsel ve Sanatsal Etkinlikler:** Meditasyon, Kitap okuma, Resim yapma / karakalem / boyama, Müzik dinleme veya enstrüman çalma, Fotoğrafçılık (doğa veya

şehir temalı), El sanatları (örgü, ahşap boyama, seramik vs.), Günlük tutma / yaratıcı yazma. (Driver, Brown ve Peterson, 1991; Kraus ve Curtis, 2000; Armstrong, 2009).

**Doğa ve Hobi Temelli Etkinlikler:** Balık tutma, Bahçecilik, Kamp yapma (solo camping), Kuş gözlemciliği, Model yapımı (maket uçak, gemi vs.), Puzzle çözmek / masa oyunları (tek kişilik), Astronomi gözlemi (teleskopla yıldız izleme). (Torkildsen, 2005; Karaküçük, 2005).

### **1.3.3.2. Grupla Rekreatif Etkinlikler**

Bireysel katılımın ötesinde, kolektif etkinliklerde iş birliği, grup üyeliği ve karşılıklı yardım hissiyatları daha belirgindir. Bu tür etkinlikler, takım sporlarından doğa yürüyüşlerine, piknik organizasyonlarından kültürel performanslara kadar geniş bir yelpazede yer alır. Özellikle, takım sporları, doğa gezileri, müzikal topluluklar ve tiyatro gösterileri, grup dinamiklerinin ve sosyal bağların güçlendirilmesinde önemli rol oynar (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

#### **1.3.3.2.1. Sosyal Açıdan Yapılabilecek Etkinlikler**

Toplu yürüyüş ve doğa gezileri (park, mesire alanı, doğa yürüyüşleri), Halk dansları kursları ve açık hava dans etkinlikleri, Gönüllülük faaliyetleri (çevre temizliği, yaşlı bakımı, kitap toplama kampanyaları), Mahalle festivalleri veya geleneksel oyun günleri, Sokak oyunları turnuvaları (sek sek, ip atlama, istop vb.), Toplum bahçeciliği (komşularla birlikte küçük bostanlar oluşturmak), Kitap okuma kulüpleri ve açık hava kitap günleri, Film gösterimleri ve söyleşiler (açık hava sinemaları gibi). (Karaküçük, 2008; Driver, Brown ve Peterson, 1991; Kraus ve Curtis, 2000).

#### **1.3.3.2.2. Ekonomik Açıdan Yapılabilecek Etkinlikler**

Kamuya açık spor alanlarında egzersiz (koşu, fitness, yoga), Bisiklet turları (şehir içi rotalarda toplu sürüş etkinlikleri), Kampçılık ve doğa kampları (düşük bütçeli konaklama ile), Yerel el sanatları atölyeleri (geri dönüşüm malzemeleriyle üretim), Ücretsiz müze ya da sergi günleri (kültürel katılım için), Belediye destekli yüzme, voleybol, basketbol etkinlikleri, Köy pazarı gezileri ve yerel üretici destek

programları, Açık hava satranç ya da masa oyunları turnuvaları. (Karaküçük, 2008; Torkildsen, 2005; Kraus ve Curtis, 2000; Driver, Brown ve Peterson, 1991; Hume, Salmon ve Ball, 2005).

#### **1.3.4. Rekreatif Etkinliklere Katılımı Etkileyen Faktörler**

Toplumsal yapı, bireylerin dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir role sahiptir. İnsan toplulukları, sistem olarak çeşitli yapılar geliştirir ve farklı işlevler üstlenir. Tarih veya coğrafya ne olursa olsun, insan topluluklarının sosyal fonksiyonları ve yapıları arasında paralellikler bulunmaktadır. Toplumun temel kurumları arasında aile, dini inançlar, siyasi yapılar, ekonomik düzen ve teknolojik gelişmeler yer alır (Lloyd, 2002).

Rekreasyon, bireylerin artan iş yükleri ve toplumsal uyum gereksinimleri arasında denge kurulmasına yardımcı olan etkin bir yöntemdir. Modern toplumların karakteristik bir niteliği olarak sosyal farklılaşma, rekreasyonun sosyal entegrasyonu teşvik eden ve toplumsal çatışmaları hafifleten önemli bir mekanizma olduğunu göstermektedir. Çocukluktan itibaren bireyler, toplumsal yapıyı yansıtan oyunlar ve fiziksel etkinliklerle büyür ve bu süreçte sosyal sorumluluk ve kuralların bilincine varır. Ayrıca, bu tür etkinlikler bireysel ve toplumsal gelişimi desteklerken, rekreasyon aynı zamanda bireyler için özelleştirilmiş sosyal alanlar yaratmakta ve grup içindeki sorumluluk duygusunu pekiştirmektedir (Söğüt, 2006).

Eğitim, bireyler arasında rekreasyonel faaliyetlere yönelik tutum ve davranış farklılıklarını belirleyen temel unsurlardan biridir. Eğitim almamış geçmiş nesiller, rekreasyonun önemini ve değerini kavrayamamakta, bu da boş zamanlarını etkisiz bir biçimde değerlendirmelerine yol açmaktadır. Okulların sağladığı beden eğitimi, müzik ve sanat dersleri, spor müsabakaları ve festival gibi aktiviteler, rekreasyonel eğitimin unsurları olarak kabul edilebilir ve bu tür eğitimlerin yaygınlaştırılması, toplumun rekreasyonel bilincinin artırılmasına katkıda bulunabilir (Köktaş, 2004).

Rekreasyon, etkileşim üzerine kurulmuş bir yapıdır; bireyler hedeflerine varmak için stratejiler geliştirir ve bu süreçte toplumun diğer fertleriyle iletişim kurarlar. Bu etkileşim, rekreasyonun temelini oluşturur. Toplumsal rekreasyon,

coğrafi unsurlarla bağlantılıdır ve aynı mekânda yaşayan insanların ve grupların ortaklaşa kaynak kullanımını ve iş birliğini içerir. Kişisel tercihler negatif bir etkinlik yönünde olsa dahi, toplumsal rekreasyon programları, yalnızca pozitif değerler barındıran aktiviteleri teşvik eder (Mersinli, 2009).

Rekreatif faaliyetlerin türü ve bu faaliyetlere ayrılan zaman, çeşitli faktörlerden etkilenir. Bu faktörler arasında bireyin karakteristik özellikleri, yaşam tarzı ve sosyal çevresi bulunur. Araştırmalar, rekreasyonel aktivitelerin düzenlenmesinde toplumsal etkilerin yanı sıra, kişinin mesleki ve mesleki olmayan yaşantısının da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. İlâveten, bireyin tatmin seviyesi de bu eğilimleri şekillendiren önemli bir etmendir. Dolayısıyla, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımları, temel sekiz ihtiyacın karşılanmasını gerektirir.

1. Bireylerin kendilerini geliştirmeleri ve çağın gerekliliklerine uyum sağlamaları için yenilenmeye ihtiyaçları vardır.
2. Karşılıklı anlayış ve ortak çıkarlar doğrultusunda ödün verme, sosyal ilişkilerin sürdürülebilirliği için önemlidir.
3. Sürekli değişen dünya düzeninde bilgi ve becerilerini güncel tutmak amacıyla eğitime olan ihtiyaç artmaktadır.
4. Çevresel ve sosyal dinamikleri anlamak için gözlem yapma, bireylerin analitik düşünme yeteneklerini geliştirir.
5. İletişim kurma ve sosyalleşme, insanların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada temel bir rol oynar.
6. Toplumsal bütünleşme, bireylerin toplum içindeki yerlerini bulmaları ve sosyal uyum sağlamaları için gereklidir.
7. Gruplara ait olma, bireylerin sosyal kimliklerini ve aidiyet duygularını pekiştirir.
8. Kültürel etkileşim, farklı kültürler arasında anlayış ve hoşgörüyü teşvik ederek, kültürel zenginliğin korunmasına katkıda bulunur (Köktaş, 2004).

#### **1.4. Rekreatyonel Etkinliklerden Taekwondo**

Taekwondo, bireylerin teknik yeteneklerini bir rakibe karşı sergiledikleri, Kore kökenli uzun bir tarihe sahip olan ve günümüzde uluslararası bir nitelik taşıyan bir dövüş sporudur. Bu spor dalının en belirgin özelliği, yarışmacıların rakiplerine karşı ellerini ve ayaklarını kullanarak savunma ve saldırı tekniklerini uyguladıkları bir rekabet ortamı sunmasıdır. Taekwondo, yüzyıllar boyunca Kore'de bağımsız bir şekilde evrilmiş ve modern bir spor olarak dünya çapında tanınmıştır (Ramazanoğlu, 1989).

Taekwondo tekniklerinin temeli, bu disiplinin savunma sanatı olarak gelişiminden bu yana koruma odaklı bir yaklaşıma dayanmaktadır. Antik dönemlerde, insanlar fiziksel güçlerine bağlı olarak basit bir yaşam sürerlerdi ve bu durum, zamanla bedenlerinin erken yaşlanmasına yol açardı. Spor, özellikle de taekwondo, fiziksel sağlık, dayanıklılık ve yeteneklerin artırılmasına katkıda bulunmuştur. Taekwondo eğitimi alan sporcular, sadece fiziksel güç açısından değil, aynı zamanda disiplin ve saygı açısından da tüm organlarıyla üstün tekniklerle kendilerini savunabilecek şekilde yetiştirilmektedirler. Rekreatyonel amaçlı yapılan taekwondo da branşa yönelik temel prensipleri öğrenerek kendilerini savunabilecek seviyeye gelmek temel hedefdir. Bireyin zevk aldığı spora yönelik becerisi, istekleri, bağlılığı branşta başarıyı, psikolojik ve fiziksel etkileri pozitif yönde etkilemektedir (Yalçınkaya, 1986).

Ölmez (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada, hiç taekwondo deneyimi olmayan 14'ü kız, 14'ü erkek olmak üzere toplam 28 öğrencinin araştırmaya gönüllü katılımı sağlanmış. Bu 28 öğrenciden 13 kişi deney grubu ve 15 kişilik kontrol grubunu oluşturmuş. Katılımcılara 12 hafta süren eğitim süreçlerinde; kontrol grubuna, klasik taekwondo antrenmanı yaptırılırken, deney grubuna ise; aynı antrenman programına ilave olarak, antrenman içinde çeşitli tempolarda (50-200 bpm) müzikli ritim çalışmalarına yer verilmiş. Araştırmanın ön test ve son test aşamalarında motorik performansların tespit edilmesi amacıyla; sürat için 20 metre sürat testi; denge için flamingo denge testi; sıçrama performansı için dikey sıçrama, tek ayak-çift ayak yatay sıçrama ve beşli sıçrama (penta jump) testi; esneklik için otur uzan, spagat ve sırt kaşıma testi; kuvvet için 30 saniye mekik ve 30 saniye şınav testi; çabukluk için İllinois

Çabukluk testi; anaerobik gu için dikey sıçrama testi ve dayanıklılık için multistage shuttle run kullanılmıştır. Araştırma sonunda sporcuların taekwondoya ait teknik gelişimleri, poomse uygulaması (poomse taegeuk sam jang) ile; teorik bilgi ve hakimiyetleri, teorik teknik bilgi formu ile belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda spor eğitiminde ritim ve müziğin doğru şekilde kullanılması, sporcuların psikomotor, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine katkıda bulunarak, performans gelişimlerini önemli derecede hızlandırdığı sonucuna varılmıştır.

Baykara ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen bir araştırmada, Taekwondo 'ya yeni başlayan 10–12 yaş arası çocuklarda core egzersizlerinin fiziksel performans üzerindeki etkilerini incelemiş. Aynı kulüpte taekwondo deneyimi olan 20 katılımcı deney (n=10) ve kontrol (n=10) grubu olarak rastgele iki eşit gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün yalnızca taekwondo antrenman programına katılırken deney grubu ek olarak core egzersiz programına katılmıştır. Katılımcılar, program başlangıcında ve program sonunda dikey sıçrama, durarak uzun atlama, flamingo denge, plank, t-drill testi, 20 m sürat, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testlerinde değerlendirilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada dikey sıçrama, durarak uzun atlama, flamingo denge, plank, t-drill testi, 20 m sürat, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiş. Sonuç olarak, core egzersiz programının fiziksel performans parametreleri üzerine olumlu etkilere sahip olduğu gözlenmişlerdir.

Doğan (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada, Taekwondo sporcularında dijital oyun oynamanın reaksiyon zamanı ve denge üzerine etkisini dijital oyun oynayan (VGP) Taekwondo sporcularından 29 kişi ve dijital oyun oynamayan (NVGP) Taekwondo sporcuları 26 kişi olmak üzere toplam 55 taekwondo sporcusu dahil edilmiştir. Reaksiyon zamanı ölümü için bilgisayar tabanlı test olan Human Benchmark ve denge ölümü için ise Modifiye Flamingo Denge Testi gözler kapalı uygulamıştır. Sonuç olarak, dijital oyun oynayan sporcularda oynamayan sporculara göre reaksiyon zamanı süresinin daha gelişmiş olduğu bulunarak, tepki sürelerinin geliştirilmesini hedefleyen eğitimlere dijital oyunların dahil edilmesinin etkin sonuçları olabileceği görüşünü ortaya koymuşlardır.

Boş zamanların değerlendirilmesinde spor, önemli bir etkinlik olarak yer almaktadır. Sporun nitelikleri, onu sadece bir boş zaman faaliyeti olmaktan çıkarır; sosyal bir kurum olarak toplum hayatı ile yoğun ilişkiler içindedir. Spor, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve toplumsal entegrasyonunu güçlendiren bir araçtır (Metin ve diğ., 2019).

## İKİNCİ BÖLÜM TAEKWONDO VE MOTOR GELİŞİM

### 2.1. Taekwondo ve Tarihsel Gelişimi

Taekwondo, kökeni Kore Yarımadası'na dayanan, fiziksel ve zihinsel gelişimi bir arada sağlayan köklü bir dövüş sanatıdır. Modern Taekwondo'nun temelleri, özellikle Koguryo Hanedanlığı'na ait tapınak resimlerinde yer alan ve askeri bir savunma sanatı olarak geliştirilmiş Tae Kyon'a dayanmaktadır. Zamanla, bu sistem savunma ve öz disiplin gibi ahlaki değerlerle birleşerek günümüz Taekwondo'sunun temelini atmıştır (Cook, 2001).

Zamanla gelişen Taekwondo, dinamik yapısı ve teknik çeşitliliği sayesinde uluslararası bir spor haline gelmiş, Olimpiyat Oyunları gibi prestijli platformlarda yer alarak evrensel kabul görmüştür. Dünya Taekwondo Federasyonu (WTF), bu evrimin önemli bir parçası olup, sporcunun performansını geliştirebileceği, kuralları denetleyen ve organizasyonları yöneten bir otorite olarak işlev görmektedir (Chaabene, 2018). Taekwondo'nun 1973 yılında Kore'de düzenlenen ilk dünya şampiyonası, bu sporu küresel bir alanda tanıtmış ve Olimpiyatlara dahil edilme sürecinde önemli bir rol oynamıştır. 1988 Seul ve 1992 Barselona Olimpiyatları'nda gösteri sporu olarak yer almasının ardından, 2000 Sidney Olimpiyatları'nda resmi yarışma disiplini olarak kabul edilmesi, Taekwondo'nun globalleşme sürecinde kritik dönüm noktalarından biri olmuştur (Tutal, 2005).

Türkiye'de Taekwondo'nun yaygınlaşması, 1964'te Koreli bir heyetin tanıtım faaliyetleriyle başlamış ve Nazım Gonca, Şükrü Gencil gibi isimlerin bu spora olan ilgisiyle ülke çapında bir ivme kazanmıştır. Cho Soo See'nin Türkiye'ye gelerek Taekwondo'nun gelişimine olan katkıları da bu süreçte önemli bir yer tutmuştur (Tutal, 2005; Tuğran, 2022). Bu katkılar, Türkiye'de Taekwondo'nun ulusal düzeyde kabul edilmesinde büyük rol oynamıştır.

İsmet İraz'ın Türk milli Taekwondo takımına baş antrenör olarak atanması, Türkiye'nin uluslararası alandaki başarılarının temelini atmış ve ülke sporunun

saygınlığını artırmıştır. İraz ve dönemin önde gelen sporcuları, Türk Taekwondo'sunun uluslararası başarılarını pekiştirmiştir (Tuğran, 2022).

Taekwondo'nun Türkiye'deki kurumsal yapısı da önemli bir gelişim göstermiştir. 1981'de bağımsız bir federasyon olarak kurulan Türkiye Taekwondo Federasyonu, ulusal düzeyde sporu organize etme ve geliştirme çalışmalarına imza atmıştır. Bu süreçte Mithat Kordur' un federasyon başkanlığına atanması, federasyonun kurumsal yapısının güçlenmesine katkıda bulunmuştur (Tuğran, 2022).

Yalçinkaya (1986), Taekwondo'nun bireylere özgüven, öz disiplin ve sosyal sorumluluk gibi değerler kazandırdığını vurgulamaktadır. Bu anlamda, Taekwondo sporcularına sadece bedensel güç değil, aynı zamanda toplumsal hayatta bilinçli ve sorumlu bir yaklaşım kazandırır. Fiziksel ve zihinsel gelişimi paralel olarak destekleyen bu spor, bireyleri yalnızca savunma becerileriyle donatmakla kalmaz, aynı zamanda disiplinli bir yaşam felsefesi sunar. Bu yönüyle Taekwondo, sürekli gelişim ve mükemmellik arayışında olan bireyler için bütüncül bir disiplin olarak hem fiziksel hem de zihinsel yetkinlikleri artırmaya yönelik önemli katkılarda bulunmaktadır. Özellikle çıplak el ve ayakla gerçekleştirilen tekniklerin yanı sıra, sporcu ahlakına verilen önem, Taekwondo'yu diğer dövüş sanatlarından ayıran temel bir özelliktir (Tel, 2008).

Taekwondo, sadece bir dövüş sanatı olmanın ötesinde, bireylerin zihinsel ve ruhsal gelişimlerine de katkı sağlamakta olup, bu yönüyle sporcunun genel yaşam kalitesini artırır. Ramazanoğlu (2000), Taekwondo'yu estetik bir ifade biçimi olarak tanımlamakta ve bu sporun sporculara kazandırdığı zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon ve ruhsal denge gibi kazanımlarını ön plana çıkarmaktadır. Bu çok yönlü gelişim süreci, Taekwondo'yu dünya çapında saygın ve yaygın bir spor dalı haline getiren etkenlerden biri olmuştur (Yalçinkaya, 1986).

Taekwondo, bireysel gelişimin her aşamasında etkili rol oynayan ve yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve duygusal becerilerin gelişimine de katkıda bulunan bir spor dalıdır. Bu özellikleriyle Taekwondo, bireylere sadece güçlü bir savunma becerisi kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda içsel disiplin ve topluma

uyumlu bir yaşam felsefesi öğretmektedir. Böylelikle, Taekwondo sadece bir dövüş sanatı değil, aynı zamanda kişisel gelişim yolunda önemli bir araçtır (Kılıçgil, 1998).

## **2.2. Taekwondo Sporunun Amacı**

Taekwondo, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve çeşitli ihtiyaçları karşılayan bir dövüş sanatı olarak ön plana çıkmaktadır. Bu spor dalı, fiziksel uygunluk ve kendini savunma teknikleri gibi görünür becerilerin yanı sıra, zihinsel dayanıklılık ve duygusal denge gibi görünmez yeteneklerin geliştirilmesine de katkıda bulunur. Yalçinkaya (1986) ve Ramazanoğlu (2000) tarafından yapılan çalışmalar, taekwondo pratiğinin, bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan gelişimine olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır. Bu sporun hedefleri arasında, spor ve sanatta gelişim, fiziksel uygunluk, ruhsal disiplin, duygusal denge ve kişisel sorumluluk bilincinin yanı sıra, toplumsal ilişkilerde pozitif etkileşimlerin teşvik edilmesi de yer almaktadır. Dolayısıyla, Taekwondo'nun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağladığı faydalar, bu spor dalının sadece bir dövüş sanatı olmanın ötesinde, bütüncül bir yaşam biçimi olarak benimsenmesine yol açmaktadır (Yalçinkaya, 1986; Şahin, 2000).

## **2.3. Taekwondo' da Kemer Bilgileri**

Yarışma alanlarının tasarımı, sporcuların güvenliği ve performansı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Tatami minderlerden oluşan yarışma alanının sekizgen şeklinde ve sekiz metrekare büyüklüğünde olması, sporcunun hareket serbestliğini artırırken, yaralanma riskini azaltmayı amaçlamaktadır. Güvenlikli sınırların varlığı, yarışma esnasında olası çarpışmaları ve düşmeleri minimize ederek, sporcuların maksimum düzeyde performans göstermelerine olanak tanır. Bu bağlamda, yarışma alanının her bir kenarının üç metre uzunluğunda olması hem sporcunun manevra kabiliyetini hem de güvenlik önlemlerinin etkinliğini artırmaktadır. Sonuç olarak, yarışma alanının tasarımı, sporcunun güvenliği ve yarışmanın adil bir şekilde yürütülmesi için kritik bir öneme sahiptir (Yalçinkaya, 1986).

Dünya Taekwondo Federasyonu'nun belirlediği müsabaka kuralları, sporcuların karşılaşmalarını üç raunt üzerinden düzenler ve her rauntun süresi iki dakika olarak saptanmıştır. Rauntlar arasında verilen bir dakikalık dinlenme süresi,

sporcuların toparlanmaları için önemli bir zaman dilimidir. Eğer üç raunt sonunda skorlar eşitse, kazananı belirlemek amacıyla bir ekstra raunt daha gerçekleştirilir ve bu rauntta 'altın vuruş' kuralı devreye girer; ilk puanı alan sporcu maçın galibi ilan edilir. Son turda puan alınmaması durumunda ise, maçı kazanma konusunda daha fazla teknik sergileyen ve istekli olan sporcu, hakem heyetinin ortak kararıyla maçın galibi olarak açıklanır. Bu kurallar, müsabakaların adil ve düzenli bir şekilde yürütülmesini sağlamamakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların stratejik düşünme ve zaman yönetimi becerilerini de geliştirmelerine olanak tanır (Oh, 2014).

Taekwondo, sporcuların yeteneklerini ve ilerlemelerini gösteren renkli kuşaklarla tanımlanan bir dövüş sanatıdır. Bu sistem, beyaz kuşaktan başlayarak siyah kuşağa kadar uzanan bir yelpazede düzenlenmiştir. Her bir kuşak, sporcuların teknik beceri ve bilgi seviyesini temsil eder. Yeni başlayanlar beyaz kuşakla taekwondo yolculuklarına başlarlar ve zamanla, belirli aralıklarla yapılan sınavlarla bir üst kuşağa geçme hakkı kazanırlar. Bu sınavlar genellikle dört ayda bir gerçekleştirilir ve sporcuların gelişimini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Taekwondo kemerleri, beş ana renkten (beyaz, sarı, yeşil, mavi, kırmızı) ve bu ana renkler arasında yer alan dört ara renkten (sarı-yeşil, yeşil-mavi, mavi-kırmızı, kırmızı-siyah) oluşur. Bu ara renkler, sporcuların ana renk kuşaklarına hazırlanmasına yardımcı olur. Siyah kuşak, taekwondo 'da ustalık seviyesini temsil eder ve Birinci Dan olarak da bilinir. Bir sporcu, birinci dan'a ulaşmak için kırmızı-siyah kuşaktan itibaren altı ay beklemelidir. Dan dereceleri, siyah kuşak üzerindeki kıdem seviyelerini ifade eder ve dokuz seviyeye kadar çıkabilir. Taekwondo Federasyonu tarafından verilen bu Dan dereceleri, sporcuların uzmanlık ve kıdemlerini resmi olarak tanır. Her bir Dan seviyesine geçiş için gereken süre farklılık gösterir; örneğin, Birinci Dan'dan İkinci Dan'a geçmek için bir yıl, Üçüncü Dan'dan Dördüncü Dan'a geçmek için üç yıl beklenmelidir. Dokuzuncu Dan, taekwondo' da en yüksek seviye olarak kabul edilir ve "kutsal kemer" olarak adlandırılır. On beş yaşın altındaki genç sporcular Pum/Dan derecesine, on beş yaş ve üzerindeki ise Dan derecesine ulaşabilirler. Taekwondo'nun temel hareketleri arasında, hayali rakiplere karşı yapılan teknik diziler olan poomse ve gerçek rakiplere karşı yapılan dövüşler olan gyorugi bulunur. Poomse hareketleri, sporcuların teknik becerilerini ve formunu sergilemek için kullanılır ve bu

hareketlerin her biri, doğru ve eksiksiz bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Taekwondo'nun poomseleri, kendi içinde puanlama sistemine dayalı yarışmalarla değerlendirilir ve bu yarışmalar, sporcuların teknik yetkinliklerini ve artistik ifadelerini ölçer (Özsoy, 2011).

### **2.3.1. Kemer Terfi Süreleri**

Taekwondo 'da kuşak sistemi, sporcuların ilerlemesini gösteren renkli kuşaklarla temsil edilir. Her bir kuşak, belirli bir eğitim ve bekleme süresinin ardından kazanılır. Sporcuların kuşak ilerlemesi için bu süreler ve ders sayıları, disiplinli bir eğitim ve gelişim sürecinin önemini vurgular. Taekwondo, sadece fiziksel becerilerin gelişimini değil, aynı zamanda sabır, kararlılık ve öz disiplin gibi kişisel özelliklerin gelişimini de teşvik eder. Aşağıda, Taekwondo 'da kuşak ilerlemesi için gereken şartlar aşağıda açıklanmıştır:

- 10. Gıp (Beyaz Kuşak): Taekwondo 'ya yeni başlayan her sporcunun ilk kuşağıdır. Bu aşamada, sporcu antrenmanlara başlar ve dojangın (eğitim salonunun) kuralları ve prosedürleri hakkında bilgi edinir.
- 9. Gıp (Beyaz-Sarı Kuşak): Bu seviyeye ulaşmak için sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve başlangıç tarihinden itibaren en az üç ay geçmiş olması gerekir. Yeni başlayan sporcuların motivasyonunu korumak için, bu kuşak derecesi hemen verilmez.
- 8. Gıp (Sarı Kuşak): Sarı kuşağa terfi etmek için, sporcuların 9. Gıp olarak en az 36 ders almış olmaları veya en az dört ay eğitim almış olmaları gereklidir.
- 7. Gıp (Sarı-Yeşil Kuşak): Yeşil kuşağa geçiş için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 8. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları şarttır.
- 6. Gıp (Yeşil Kuşak): Yeşil kuşağa ulaşmak için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 7. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları gerekmektedir.

- 5. Gıp (Yeşil-Mavi Kuşak): Mavi kuşağa terfi için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 6. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları gereklidir.
- 4. Gıp (Mavi Kuşak): Mavi kuşağa ulaşmak için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 5. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları şarttır.
- 3. Gıp (Mavi-Kırmızı Kuşak): Kırmızı kuşağa terfi etmek için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 4. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları gereklidir. 3. Gıp sınavında en fazla 2. Gıp kuşak derecesi verilebilir ve 1. Gıp kuşak derecesine terfi bir sonraki sınavda gerçekleşir.
- 2. Gıp (Kırmızı Kuşak): Kırmızı kuşağa ulaşmak için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 3. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları gerekmektedir.
- 1. Gıp (Kırmızı-Siyah Kuşak): Siyah kuşağa terfi etmek için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 2. Gıp sınavından sonra en az dört ay beklemiş olmaları gereklidir. 2. Gıp sınavında başarılı olan sporcular 1. Gıp (Kırmızı-Siyah) kuşak derecesine terfi ederler.
- 1. Dan (Siyah Kemer): Siyah kemer, Taekwondo 'da ustalık seviyesini temsil eder. Bu seviyeye ulaşmak için, sporcuların en az 36 ders almış olmaları ve 1. Gıp sınavından sonra en az altı ay beklemiş olmaları gereklidir (<http://www.shgm.gsb.gov.tr>, 2023).

### **2.3.2. Kemer Anlamları**

Taekwondo, disiplin ve ilerlemeyi temsil eden renkli kemerlerle öğrencilerinin gelişimini gösteren bir dövüş sanatıdır. Her kemer, sporcu tarafından kazanılan beceri ve bilginin bir simgesidir. Kemerler, Taekwondo' da ilerlemenin sadece fiziksel becerilerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda ahlaki ve kişisel gelişimi de kapsadığını gösterir. Her bir kemer, sporcuların bu sanatta kat ettikleri yolu ve erdemleri temsil eder (<http://www.sporplaza.com>, 2024).

- Beyaz Kemer: Taekwando'ya yeni başlayanların aldığı ilk kemerdir. Beyaz renk, saflığı, temizliği ve masumiyeti temsil eder ve öğrencinin bu sanata adım attığını gösterir.
- Sarı Kemer: Sarı kemer, taekwondo' da devamlılığı ve kök salmayı simgeler. Sporcular, başlangıçtan sonraki ilk üç ay içinde kemer sınavında başarılı olmaları halinde sarı kemere terfi ederler.
- Yeşil Kemer: Yeşil kemer, taekwondo' da bilgi edinme ve becerilerde büyümeyi ifade eder. Bitkinin sürgün vermesine benzetilerek, sporcuların bu sanatta gelişim gösterdiklerini gösterir.
- Mavi Kemer: Mavi kemer, beyaz kemeri takiben üçüncü seviyedir ve göğün ulaşma arzusunu temsil eder. Bu seviyeye ulaşan sporcular, bilgi ve becerilerini daha da yükseltmiş olarak kabul edilirler.
- Kırmızı Kemer: Kırmızı kemer, taekwondo 'da ustalığın habercisidir ve siyah kemere geçişten önceki son aşamadır. Kırmızı renk, uyarı ve tehlike anlamına gelir ve bu seviyedeki sporcuların artık yüksek beceri ve kapasiteye sahip olduklarını gösterir.
- Siyah Kemer: Siyah kemer, taekwondo 'da ustalık ve olgunluğu simgeler. Beyaz kemerin zıttı olarak, sporcuların hem fiziksel hem de ahlaki olarak mükemmelliğe ulaştıklarını ifade eder.
- Pum Kemer: Siyah ve kırmızı kemer arasında bir geçiş derecesi olan Pum kemer, genellikle yaşları siyah kemeri almak için henüz uygun olmayan sporculara verilir (<http://www.samurcaysporkulubu.com.tr>, 2024).

#### **2.4. Taekwondo'nun Etkileri**

Taekwondo, diğer spor branşlarından farklı olarak, bireyin çeşitli ihtiyaçlarına fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel boyutlarda cevap veren çok yönlü bir spor ve dövüş sanatıdır (Şahin, 2000; Tel, 2008). Fiziksel hareketleri merkeze alan bu spor, vücudun tüm kas ve eklemlerini aktif olarak çalıştırır ve bireyin fiziksel uygunluğunu önemli ölçüde artırır (Şahin, 2000). Düzenli taekwondo pratiği, motor gelişim açısından vücut koordinasyonunu ve dengeyi geliştirirken, esneklik ve refleksleri de olumlu yönde etkiler (Kordi ve diğ., 2009). Taekwondo sadece fiziksel değil, zihinsel

ve duygusal boyutlarda da güçlenmeyi sağlar. Disiplin, odaklanma ve hafıza gibi zihinsel becerileri geliştirir (Kordi ve diğ., 2009) ve bireylere yaşamın zorluklarıyla başa çıkma gücü verir (Tel, 2008). Duygusal dengeyi destekleyerek özgüvenin artmasına ve stres yönetimine yardımcı olur (Kordi ve diğ., 2009). Sosyal gelişim açısından, ekip çalışması, saygı, liderlik ve kendine ile başkalarına karşı sorumluluk duygusuna teşvik eder (Kordi ve diğ., 2009; Şahin, 2000). Ayrıca, taekwondo ruhi dayanıklılığı güçlendirerek bireyin hem kişisel hem de sosyal hayatında pozitif değişimlere yol açar (Bae ve Roh, 2021; Şahin, 2000). Özetle, taekwondo spor ve sanat olarak bireyin çok yönlü gelişimini destekleyen, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal boyutlarda olumlu etkiler yaratan kapsamlı bir disiplindir.

#### **2.4.1. Taekwondo'nun Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri**

İnsan doğası gereği hareketli bir varlık olup, sağlıklı bir yaşam ve güçlü bir vücut arayışındadır. Bu bağlamda Taekwondo, motorik yetenekleri geliştirerek bu arayışa katkı sağlayan önemli bir spor disiplinidir. Taekwondo eğitimi alan çocuklar ve almayan gençler arasındaki karşılaştırmalar, kas kuvveti, güç ve dayanıklılık gibi motorik özellikler ile çeviklik, esneklik, solunum parametreleri ve genel fiziksel uygunluk düzeylerinde taekwondo lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir (Cho-Choe, 1988). Düzenli Taekwondo pratiği, sedanter bireylere kıyasla daha iyi fiziksel ve fizyolojik değerlere sahip olmayı mümkün kılar (Tel, 2006). Bu sporun sağladığı faydalar arasında vücut yağ oranının azalması, kilo kontrolünün sağlanması, kalp ve damar sağlığının iyileşmesi, yorgunluğa karşı direncin artması, solunum sisteminin düzenlenmesi, sağlıklı kan değerlerinin korunması, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesi, erkeklerde esnekliğin korunması ve geliştirilmesi, denge ve koordinasyonun artması, genel vücut direncinin yükselmesi, enerji seviyesinin artması, iş ve günlük yaşamda verimliliğin artması ve özgüvenin güçlenmesi sayılabilir (Spor Ansiklopedisi, 1996, akt. Tel, 2008).

Taekwondo, güç, dayanıklılık, esneklik ve denge gibi fiziksel yetenekleri geliştirmenin yanı sıra, tüm kas gruplarını çalıştırarak kardiyovasküler sistemi güçlendirir, vücut kompozisyonunu iyileştirir, yağ oranını azaltır ve kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini düşürür. Disiplinli bir yaşam tarzını teşvik

ederek düzenli egzersiz alışkanlığı kazandıran Taekwondo, aynı zamanda sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyerek sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına da yardımcı olur (Mavi Var, 2018; Şahin ve diğ., 2012; <http://www.sporsepeti.com>, 2024).

#### **2.4.1.1. Taekwondo ve Kuvvet**

Kuvvet, karmaşık bir kavram olduğundan, bilim insanları bunu çeşitli parametreler üzerinden (çalışma şekli, kasın kasılma türleri, biçimi vb.) açıklamaya çalışmışlardır. Kuvvet, insan vücudunun bir dirence karşı uyguladığı güç ile bir cismi hareket ettirme veya hareketsiz hale getirme yeteneği olarak tanımlanır. Daha basit bir ifade ile, kuvvet "Organizmanın bir cismi hareket ettirebilmesi ya da direnci aşabilmesi" olarak görülür. Hollmann, kuvveti "Bir dirençle karşılaşan kasların kasılma yeteneği veya herhangi bir direnç karşısında belirli bir düzeyde dayanma becerisi" olarak tanımlar (Sevim, 2010).

Kuvvetin türleri; maksimum kuvvet, kuvvetin sürekliliği ve çabuk kuvvet olarak üç kategoriye ayrılmaktadır. Tekvandoda hem güçlü hem de hızlı bir şekilde tekniklerin gerçekleştirilmesi gerektiği göz önünde bulundurulduğunda, çabuk kuvvetin bu sporda oldukça önemli bir özellik olduğu söylenebilir (Mavi Var, 2018).

Tekvandoda uygulanan tekniklerin etkili olabilmesi ve puan elde edilebilmesi için uygun bir kuvvet seviyesine sahip olmak çok büyük bir öneme sahiptir. Hatta kyorugi dalında knockdown durumunun gerçekleşmesi için tekniğin son derece güçlü bir şekilde yapılması gerekir. Ayrıca, taekwondo yaparken eklem ve kaslar ne kadar kuvvetli olursa, taekwondo da sıkça karşılaşılan eklem, bağ ve kas yaralanmaları da o kadar az olacaktır (Mavi Var, 2018).

#### **2.4.1.2. Taekwondo ve Dayanıklılık**

Dayanıklılık hakkında birçok farklı tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şu şekildedir: Dayanıklılık, yorgunluğa karşı gösterdiğimiz direnç gücüdür. Harre, dayanıklılığı "aerobik egzersizlerde yorgunluğa karşı direnme kapasitesi" olarak tanımlar. Dayanıklılığın kalitesini belirlerken, kardiyovasküler sistem, sinir sistemi, kalp-dolaşım sistemi ve psikolojik faktörler göz önünde bulundurulur. Bu sebeple

dayanıklılığı aerobik ve anaerobik olarak iki başlık halinde açıklanmıştır. Tüm bu bilgileri bir arada ele aldığımızda, dayanıklılığı, vücudun yüklenmelere uzun süre dayanabilmesi ve bu yüklenmeleri aynı yoğunlukta ya da daha uzun süreli sürdürebilmesine karşı gösterdiği psikolojik ve fiziksel direnç olarak tanımlayabiliriz (Taşkiran, 2003).

### **Anaerobik dayanıklılık**

Organizmanın oksijen alımına gerek duymadan egzersize devam edebilme kapasitesini ifade eder; yani, oksijensiz ortamda yapılan çalışmaların sürekliliğini sağlama yeteneğidir. Bu, kısa süreli ve yorulmadan sürdürülebilen ani hızlanmalar ve sürat gerektiren yüklenmeleri kapsar. Taekwondo sporunda 15-30 saniye süren ikili mücadelelerde ve ardışık teknik kombinasyonlarında anaerobik dayanıklılık büyük önem taşır (Pulur, 1991, akt. Mavi Var, 2018).

Taekwondocuların alt ekstremiteleri, yüksek seviyelerde anaerobik güç özelliklerine sahiptir. Bu özellikleri sayesinde uluslararası düzeyde yapılan müsabakalarda başarılı olmalarına olanak sağlar. Alt ekstremitedeki eksantrik ve konsantrik kas kasılmalarından elde edilen güç çıkışı ve bu gücün sürekliliği, dövüş esnasında teknik ve taktik uygulamalara büyük katkı sağlar (Bridge ve diğ., 2014).

Taekwondo branşında enerji üretimi büyük ölçüde anaerobik metabolizma üzerinden sağlanmaktadır. Taekwondo müsabakasındaki aktivitenin şiddeti ve yoğunluğu her raunda artmakta, buna paralel olarak kalp atım sayısı ve laktat seviyeleri de yükselmektedir. Erkek sporcuların tekvando maçlarından sonra kalp atım hızları ve kan laktat seviyeleri kadın sporculardan daha yüksek olmaktadır. Bunun başlıca nedeni, erkek sporcuların müsabakalarda daha yüksek şiddet ve yoğunlukta aktiviteler gerçekleştirmeleridir; bu da kalp atım hızı ve kan laktat seviyelerinin daha fazla artmasına yol açmaktadır. Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, anaerobik dayanıklılığın taekwondo performansını belirleyen kritik bir özellik olduğu anlaşılmaktadır. Bu sebeple, bir taekwondocunun müsabakanın başlangıcından sonuna kadar performansını sürdürebilmesi ve etkili teknikler sergileyebilmesi için anaerobik kapasitesinin yüksek olması gerektiği söylenebilir (Sadowski ve diğ., 2012).

## **Aerobik dayanıklılık**

Taekwondocuların VO<sub>2</sub>max kapasiteleri farklılık gösterse de mevcut araştırmalar, kardiyorespiratuar yapının yüksek seviyelere ulaşmasının, taekwondo müsabakalarındaki metabolik gereksinimleri karşılamak ve peş peşe gerçekleşen maçlar arasında iyileşmeyi hızlandırmak açısından büyük önem taşıdığını göstermektedir. Bir taekwondocunun maç boyunca yorulmadan yüksek performans sergileyebilmesi için aerobik dayanıklılığının güçlü olması çok önemli bir faktördür. Taekwondo müsabakasının özellikle son raundunun son dakikaları, sporcunun maçı kazanıp kazanamamasını belirleyebilir. Bu yüzden, özellikle son saniyelerde yorgunluktan kaynaklanan bir hata, sporcunun müsabakayı kaybetmesine neden olabilir. Bu nedenle, başarılı bir taekwondocunun aerobik dayanıklılığını yeterli şekilde geliştirmesi ve artırması büyük bir önem taşır (Bridge ve diğ., 2014).

### **2.4.1.3. Taekwondo ve Sürat**

Sporda performansı belirleyen motorik özelliklerden bir diğeri sürattir. Sürat, kas ve sinir sistemlerinin birlikte çalışarak hareketleri en kısa süre içinde gerçekleştirme yeteneğidir (Taşkıran, 2003). Bompa, sürati “bir noktadan diğesine en hızlı şekilde gitme yeteneği” olarak tanımlamaktadır. Sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden başka bir yere taşıma yeteneği ya da hareketlerini en hızlı şekilde yapabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Taekwondo tekniklerinin etkili bir biçimde uygulanabilmesi için bu hareketlerin mümkün olan en yüksek hızda yapılması gerektiğinden, sürat, iyi bir taekwondocunun sahip olması gereken son derece önemli bir özellik olarak öne çıkar. Sevim (2010) ise sürati, “bir sporcuya en kısa sürede bir noktadan diğesine ulaşma veya hareketi en yüksek hızda gerçekleştirme kabiliyeti” olarak açıklamıştır.

Performansın temel unsurlarından biri olan sürat, reaksiyon ve hareket gibi karmaşık faktörleri içerir. Sürat, genetik faktörlere bağılı olmakla birlikte, doğru ve düzenli yapılan teknik geliştirme ve koordinasyon çalışmaları ile önemli olmasa da gelişim sağlanabilir (Ekblom, 1986, akt. Mavi Var, 2018).

Sürat, bir objeyi ya da vücudu en kısa sürede belirli bir mesafeye hareket ettirme yeteneğidir. Sürat, ivme ve bu ivmeyi sürdürme gibi iki aşamayı kapsar (Miller, 2012). Çeviklik ise süratten farklı olarak, bir uyarana verilen tepkiyle vücudun hız veya yön değiştirme kapasitesidir. Çeviklik, hızlanma ve hız kesme gibi iki özelliği de kapsar (Sheppard ve Young, 2006). Bu iki özelliği göz önünde bulundurursak, taekwondo müsabakalarında çeviklik yani sporcunun rakibinin hareketlerine hızlı bir şekilde cevap verip, yön değiştirip vücudunu hızla harekete geçirebilmesi büyük bir öneme sahiptir.

#### **2.4.1.4. Taekwondo ve Esneklik/Hareketlilik**

Hareketlilik, kuvvet ve dayanıklılık gibi kasla ilgili performans özellikleri arasında yer alır. Hareketlilik, bir ya da birden fazla eklemde hareketleri bilinçli bir şekilde, mümkün olan en geniş açıyla gerçekleştirebilme becerisidir (Weineck, 1990; Cirav, 2018, akt. Aynacıyan ve özer, 2020).

Esneklik, sporcunun eklemlerinin izin verdiği ölçüde, hareketleri geniş bir açıyla ve çeşitli yönlerde uygulama yeteneği olarak tanımlanır (Sevim, 2007). Esneklik, sportif performans ve teknik beceriye büyük katkı sağlar. Ayrıca, esneklik eksikliği durumunda akut ve kronik yaralanmalar ile ağrıların artabileceği gözlemlenmiştir (Zorba, 2009).

Noble'ye göre esneklik, anatomik, fizyolojik, biyomekanik ve çeşitli diğer faktörlerden etkilenen bir özelliktir. Bu faktörler arasında kas kuvveti, eklem yapısı, kaslar arası koordinasyon, genel vücut sıcaklığı, özel kas ısısı, yorgunluk, kas tonusu, merkezi sinir sistemi fonksiyonları, kasın kasılma ve gevşeme yeteneği, ısınma, antrenman kalitesi ve yoğunluğu, sakatlıklar, yapılan egzersiz saatleri, iklim koşulları, vücut yağ oranı ve cinsiyet yer alabilir (Keleş, 2016).

Bu özellik, bazı araştırmalarda fleksibilite olarak da adlandırılmaktadır. Çocukluk döneminde bu özellik oldukça yüksek seviyelerde olmasına rağmen, yetişkinlerde hareketliliğin arzu edilen düzeyde gelişmediği bilinmektedir. Bunun temel nedeni, eklemler ve kaslar üzerinde doğrudan etkili olan faktörlerden kaynaklanmaktadır. Hareketliliği artırmak için; tekrar sayıları artırılarak kasların

esneklik kapasitesinin geliştirilmeye çalışılması ve hareketlerin daha geniş açılarla yapılabilmesi sağlanabilir (Taşkiran, 2003).

Taekwondo sporunda, özellikle omurga, pelvik bölge ve bacakların hareketliliğini geliştirmek önemlidir. Taekwondo ısınma sürecinde statik esnetme çalışmaları yapılmakta, dinamik esnetme çalışmaları ise statik esnetmeden sonra uygulanmaktadır. Taekwondodaki pandetolyo (döner tekme) tekniği, dinamik esnekliğe örnek olarak verilebilir (Şahin, 1999, akt. Mavi Var, 2018).

Esneklik, taekwondo branşında tekmelerin daha yüksek noktalara ulaşmasını sağlayan ve tekmeleri daha rahat yapabilme açısından oldukça önemli bir özellik taşır. Özellikle günümüzde taekwondo da kural ve puan değerlendirmelerinde kafa bölgesine yapılan tekmelerin daha yüksek puan getirmesi, kafa bölgesine yönelik tekniklerin daha da önemli hale gelmesine neden olmuştur. Kafa bölgesine rahatça teknik uygulayabilmek için sporcuların esneklik seviyelerinin önemi artmıştır.

#### **2.4.1.5. Taekwondo ve Denge**

Denge, bir pozisyonda sabit kalabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Akinbay, 2014). Gallahue ve arkadaşlarına göre denge, tüm hareketlerin temelini oluşturur (Gallahue ve diğ., 2014). Sayın (2011)'e göre ise denge, dışsal güçlerin olduğu sınırlı bir ortamda hızlı ve düz bir şekilde hareket etme yeteneği olarak tanımlanır. Denge, yetenek gerektiren her türlü durum için önemli bir unsurdur. Dengenin en temel aşamaları arasında ayakta durma, bisiklete binme, koşma gibi motor beceriler bulunmaktadır (Acun ve Erten, 1999). Çocuklarda denge yeteneğinin gelişmesinde vücudun eğitilmesi ve spor aktiviteleri büyük bir rol oynamaktadır; bunun yanı sıra çocukların denge sinir sistemlerinin düzgün çalışıp çalışmadığını değerlendirmek için de denge testleri uygulanmaktadır (Tepeli, 2011). Yapılan araştırmalarda, 6 yaş ve altındaki çocukların gözleri kapalıyken tek ayak üzerinde dengeyi sağlayamadıkları gözlemlenmiştir. Ancak, 7 yaşındaki çocuklar gözleri kapalıyken dengeyi koruyabilmiş ve denge kabiliyeti yaşla birlikte gelişmiştir (Gallahue ve diğ., 2014).

#### **2.4.1.6. Taekwondo ve Beceri/Koordinasyon**

Koordinasyon, Mart'in (1988) tarafından amaca yönelik bir hareketin gerçekleştirilmesinde, iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyumlu bir şekilde çalışması ve birbirleriyle etkileşimde bulunması olarak tanımlanmıştır. Spor pedagojisinde bu kavram, sıklıkla "beceri" olarak kullanılırken, bazen de çabukluk kavramını içeren "çeviklik" terimiyle birlikte anılmaktadır. Beceri, hassas motor davranışlarda hareket sisteminin farklı bileşenleri arasındaki koordinasyonun kalitesini ifade eder. Öte yandan çeviklik, tüm motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesini açıklar (Muratlı, 2011, s. 555). Koordinasyon ise, iskelet sisteminin, bir hareketin gerçekleştirilmesi sırasında merkezi sinir sistemi ile uyumlu bir şekilde iş birliği yapmasıdır (Sevim 2010, s. 104).

Beceri; merkezi sinir sistemi ile iskelet kaslarının birlikte çalışması olarak tanımlanır (Sevim, 2010). Spor eğitiminde genellikle beceri kavramı yerine, çabukluğu da kapsayan "çeviklik" terimi kullanılmaktadır (Muratlı, 2011).

Taekwondo branşında, tekniklerin doğru ve etkili bir şekilde uygulanabilmesi için becerinin eksiksiz ve tam olarak gerçekleştirilmesi kritik öneme sahiptir. Özellikle müsabakalarda, istenilen teknikleri düzgün bir şekilde uygulayamamak, yenilgiye yol açabilir.

#### **2.4.2. Taekwondo'nun Motorsal, Sosyal ve Zihinsel Beceriye Etkileri**

Taekwondo, bireylerin fiziksel gelişiminin ötesinde, psikolojik ve zihinsel yönden de önemli kazanımlar sağlayan kapsamlı bir spor dalıdır. Taekwondo eğitiminin bireylerin kendine güven duygusunu belirgin bir şekilde artırdığını ve yaşama karşı daha güçlü bir motivasyon kazandırdığını ortaya koymaktadır. Taekwondo eğitimi alan kişilerde, özgüvenin yanı sıra stresle başa çıkma yeteneklerinin gelişimi, disiplin, sabır ve kararlılık gibi yaşamı olumlu yönde etkileyen birçok psikolojik fayda gözlemlenmektedir. Bu spor, sadece müsabaka ve teknik uygulamaların zorluklarıyla değil, aynı zamanda gerçek hayattaki engellerle baş etme ve üstesinden gelme becerilerini de öğretir, böylece bireylerin olaylar karşısında direnci ve zorluklara karşı dayanıklılığı artar (Koçyiğit ve diğ., 2022).

Taekwondo'nun zihinsel ve psikolojik faydaları geniş bir yelpazede kendini gösterir. Yıldız (2021) tarafından belirtildiği üzere, bu spor irade ve muhakeme yeteneklerini geliştirirken, kişisel gelişimi destekler ve sorumluluk bilincini güçlendirir. Taekwondo antrenmanları, bireylerin anlık karar verme ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneklerini de geliştirir. Duygusal kontrolü ve sosyal ilişkilerde iş birliği becerisini desteklerken, stresle mücadele ve korunma mekanizmalarını da kuvvetlendirir. Taekwondo, olumsuz alışkanlıklardan uzaklaşmayı kolaylaştırır, yaratıcılığı teşvik eder, bireyin sıkıntılarını azaltarak hayattan daha fazla keyif almasına imkân tanır ve yaratıcı düşünme, mizah yeteneği ve problem çözme gibi önemli nitelikler kazandırır (Tel, 2008).

Taekwondo antrenmanlarının zihinsel gelişimi destekleyici etkileri bilimsel araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Kim ve ark. tarafından (2015) çalışmalarında fonksiyonel MRI kullanılarak yapılan yakın tarihli bir çalışma, Taekwondo eğitiminin çocuklarda beyin gelişimi üzerindeki olumlu etkisini doğrulamıştır. Yaratıcılık alanında da olumlu etkiler belirlenmiş ve Harrell (2013) çalışması, Geleneksel Tekvando Enstitüsü tarafından sunulan dövüş sanatlarının öğrencilerin yaşamları üzerinde, özellikle yaratıcı yetenekler ve karakter üzerinde, ne gibi bir etkisi olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. Öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini iyileştirmenin yanı sıra, öz güven ve öz inanç gelişimine yardımcı olmada da etkili olduğunu gösterdi. Bae ve Roh (2021) çalışmasında, Tekvando eğitiminin yalnızca fiziksel uygunluk faktörleri arasında esnekliği iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda uluslararası öğrencilerin ruh hali durumunu ve sosyalliğini iyileştirmede de etkili olabileceğini göstermektedir.

Ek olarak, Taekwondo sporcuların stres seviyelerini düşürmelerine ve zihinsel rahatlama sağlamalarına yardımcı olur. Antrenmanlar sırasında yapılan fiziksel aktiviteler, endorfin salgısını artırarak mutluluk hissi yaratır ve stresi azaltır. Taekwondo tekniklerine dahil olan nefes kontrolü ve meditasyon uygulamaları, sporcuların zihinsel olarak sakinleşmesine ve rahatlmasına katkıda bulunur. Taekwondo ayrıca, sporcuların özgüvenini ve disiplin anlayışını da güçlendirir. Belirlenen hedeflere ulaşmak için çabalayan sporcular, yeteneklerini keşfeder ve geliştirirler. Bu süreçte, kurallara uyma, saygı gösterme ve sorumluluk alma gibi

değerleri içselleştirirler, bu da özgüven ve disiplinlerinin artmasına yardımcı olur. Dahası, Taekwondo antrenmanları ve müsabakaları sırasında yaşanan çeşitli duygular (sevinç, heyecan, korku, öfke, üzüntü vb.) sayesinde sporcular duygusal zekâ becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar (Koçak ve Yıldız, 2021; Yılmaz, 2022; <http://www.sporsepeti.com>, 2024).

### **2.4.3. Motor Beceriler Üzerine Etkileri**

Taekwondo, özellikle motor becerilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Motor beceriler, vücudun hareket kapasitesini ifade eder ve temel olarak iki kategoriye ayrılır: büyük kas gruplarını içeren hareketleri kapsayan kaba motor beceriler (yürüme, koşma, zıplama, tekme atma gibi) ve küçük kas gruplarını kullanan hareketleri içeren ince motor beceriler (yazma, çizme, düğme ilikleme gibi) (Şahin ve diğ., 2012).

Taekwondo hem kaba hem de ince motor becerilerin gelişimine katkı sağlayan bir spor dalıdır. Taekwondo antrenmanları, sporcuların vücutlarının farklı bölgelerini kullanarak çeşitli teknikler uygulamalarını gerektirir. Bu uygulamalar, kas gücünü ve esnekliği artırmanın yanı sıra, koordinasyon, reaksiyon süresi, hız, çeviklik ve ritim gibi motor beceri bileşenlerini de geliştirir. Ayrıca Taekwondo, bilişsel-motor öğrenmeyi de destekler. Bilişsel-motor öğrenme, zihinsel süreçlerin motor becerilerin kazanılması ve performansı üzerindeki etkisini ifade eder. Taekwondo, yeni tekniklerin öğrenilmesi, problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi ve hafızanın güçlendirilmesi yoluyla sporcuların bilişsel-motor öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkiler (Şahin ve diğ., 2012).

Taekwondo'nun fiziksel ve motor gelişime olan olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla da desteklenmektedir (Mavi Var, 2018). Bu spor, sporcuların hem bedensel hem de zihinsel sağlığını destekleyen kapsamlı bir aktivite sunar. Taekwondo'nun bu faydalarından en iyi şekilde yararlanabilmek için düzenli antrenman yapmak ve nitelikli bir antrenör eşliğinde eğitim almak büyük önem taşır (<http://www.sporsepeti.com>, 2024).

Şenlik (2019) 'in yaptığı araştırma, hafif zihinsel engelli adölesanların 12 haftalık taekwondo egzersiz programına katılmasının motor becerilerine etkisini

incelemiştir. Araştırma sonucunda, taekwondo egzersiz programının adölesanların motor becerilerini geliştirdiği bulunmuştur.

Şahin ve diğ., (2012) yayımlanan " Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı makalede, taekwondonun çocuklar üzerindeki faydalarından bahsedilmiştir. Makalede, taekwondonun çocukların fiziksel gelişimine katkıda bulunduğu ve motor becerilerini geliştirdiği vurgulanmıştır.

#### **2.4.4. Taekwondo'nun Zihinsel ve Motor Beceriler Üzerine Etkisi**

Taekwondo, yalnızca dövüş becerilerinin öğretildiği bir spor disiplini değil; bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini çok boyutlu olarak destekleyen bir eğitim aracıdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yapılandırılmış Taekwondo eğitimi, bireylerin motor becerilerinin gelişiminin yanı sıra, zihinsel ve psikolojik kazanımlar da sağlamaktadır (Tel, 2008).

Zihinsel gelişim açısından Taekwondo, dikkat, öz denetim, karar verme ve problem çözme becerilerini desteklemektedir. Bu gelişim, antrenman sürecinde uygulanan disiplin, hedef odaklılık ve tekrara dayalı öğrenme ilkeleriyle doğrudan ilişkilidir. Kim ve ark., (2021) tarafından yapılan bir araştırma, Taekwondo eğitimi alan bireylerde özgüven ve içsel motivasyon düzeylerinin arttığını, bu kişilerin sosyal ortamlarda daha rahat iletişim kurabildiklerini göstermektedir. Ayrıca Lakes ve Hoyt (2004), Taekwondo eğitiminin özellikle ilkökul çağındaki çocuklarda zihinsel dayanıklılık, dikkat süresi ve öz düzenleme becerilerini artırdığını vurgulamıştır.

Taekwondo aynı zamanda stresle başa çıkma ve duygularını kontrol etme becerilerini de geliştirir. Bu yönüyle öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamda karşılaştıkları zorluklarla daha etkili baş etmelerine katkı sağlar. Taekwondo, ayırt edici bir şekilde, eğitim süreci boyunca uygulayıcıların davranışlarını, zihinsel gücünü ve ruhunu olumlu yönde etkilemeye önemli bir değer verir. (Lim, 2009; Kwak ve Cho, 2017).

Motor beceriler açısından Taekwondo eğitimi; denge, koordinasyon, çeviklik, esneklik, hız ve patlayıcı kuvvet gibi temel motorik yeteneklerin gelişimine önemli

katkı sunar (Şahin, 2000). Bu beceriler, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda hareket kontrolü, postüral denge ve temel hareket kalıplarının yerleşmesi açısından kritik öneme sahiptir. Ölmez (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, müzikli ritim eşliğinde yapılan Taekwondo antrenmanlarının, çocukların motorik performanslarını ve teknik gelişimlerini anlamlı düzeyde artırdığı ortaya konmuştur.

Ayrıca, durarak uzun atlama, 20 metre sürat testi, Y-denge testi gibi ölçümlerle değerlendirilen Taekwondo sporcularının, diğer sportif branşlara göre dinamik denge ve alt ekstremite kuvvetinde daha üstün performans sergiledikleri literatürde belirtilmektedir (Öztürk ve diğ., 2023).

#### **2.4.5. Taekwondo'nun Sosyal Etkileri**

Spor, bireylerin topluma uyum süreçlerine önemli katkılar sağlarken, beden ve ruh sağlıklarını korumalarına da yardımcı olur (Türkmen, 2004). Sportif etkinlikler, bireylerde takım çalışması, yardımlaşma ve grup düzenine uyum gibi sosyal duyguların gelişimini destekleyerek, sporun fiziksel aktivite olmanın ötesinde, sosyal becerileri ve toplumsal bütünleşmeyi güçlendiren bir araç olduğunu ortaya koymaktadır (Balcıoğlu, 2003). Taekwondo, bu bağlamda, sporun sosyalleşme ve toplumsal entegrasyon için en etkili araçlarından biri olarak öne çıkar (Tel, 2008).

Taekwondo sayesinde bireyler sosyalleşme süreçlerini daha hızlı ve uyumlu bir şekilde tamamlarken, gruplar arası uyum, iş birliği ve dayanışma artarak toplumsal bütünlüğe katkı sağlanır. Farklı sosyo-ekonomik ve statüdeki insanları bir araya getirmesiyle toplumsal çeşitlilik ve kaynaşma teşvik edilirken, her yaştan, meslekten ve cinsiyetten birey için boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir alan sunulur. Toplumdaki bireyler arasında sevgi ve saygı bağlarını güçlendirerek sosyal uyumu destekleyen Taekwondo, bireylerin toplum içindeki statülerini yükseltmelerine ve toplumsal konumlarını güçlendirmelerine de olanak tanır. Ayrıca, kötü alışkanlıklardan ve olumsuz arkadaşlıklardan uzak durmaya yardımcı olarak sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesine katkıda bulunur ve bireylerin başkalarıyla yoğun ve anlamlı ilişkiler kurmasına zemin hazırlar (Tel, 2008).

Taekwondo antrenmanları ve müsabakaları, sporcuları antrenörler, hakemler, rakipler, takım arkadaşları ve seyirciler gibi çeşitli insanlarla etkileşimde bulunmaya teşvik ederek sosyal becerilerini geliştirir. Bu etkileşimler, iş birliği, liderlik, çatışma çözme ve empati gibi önemli sosyal becerilerin kazanılmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, Taekwondo, sporcuların sosyal ağlarını genişleterek yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve sosyal destek almalarına olanak tanır. Bu sosyal destek, psikolojik iyi oluşu artırırken yalnızlık hissini azaltır ve Taekwondo camiasına aidiyet duygusu kazandırarak bireyleri sosyal olarak daha aktif hale getirir. Bu süreçte, sporcular duygusal zekâ ve öz yeterlilik gibi kavramlarla tanışarak, sosyal becerilerini kullanarak hem kendilerini hem de başkalarını daha iyi anlama ve tanıma fırsatı bulurlar (Koçak ve Yıldız, 2021; Yılmaz, 2022; <http://www.sporsepeti.com>, 2024).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BEDENSEL KİNESTETİK ZEKÂ

### 3.1. Zekâ Kavramı

Tarihsel süreçte insanlar, çevrelerindeki diğer canlıları ve doğayı anlama, tanıma, bilme ya da kontrol etme arzusuyla hareket etmiş ve zamanla kendi fizyolojik ve ruhsal yapılarını anlamaya yönelik bir istek geliştirmiştir. Özellikle bireylerin kendi içsel dünyalarını tanıma arzusu, insanın bilgelik ve anlayış arayışıyla yakından ilişkilidir. İnsanların kendilerini tanıma istekleri, büyük ölçüde zekâ seviyeleri ile ilişkilidir. Bu sebeple bilim insanları, uzun yıllar boyunca zekâyı tanımlama ve anlamaya yönelik araştırmalar yapmışlardır (Güllü ve Tekin 2009).

Eğitim alanında da zekânın nasıl tanımlanması gerektiğine dair sorular sıkça gündeme gelmektedir. Bazı eğitimciler, zekâyı bireyin öğrenme kapasitesi olarak tanımlarken, diğerleri zekâyı, insan zekâsını ölçen testlerden elde edilen skorlar (örneğin, zekâ puanı, zekâ katsayısı vb.) olarak tanımlamaktadır (Aslan ve diğ., 2015). Zekâ üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır ve soyut bir kavram olan zekânın tanımlanmasında pek çok farklı görüş ortaya çıkmıştır. Zekâ ile ilgili yapılan tanımların sayısı oldukça fazla olsa da zekâ ile ilgili genel bir ortak tanım üzerinde uzlaşma sağlanamamıştır (Özkan, 2008).

Zekâyı dair farklı tanımlar ise şu şekildedir;

- Binet (1905)'e göre, zekâ, akıl yürütme, doğru değerlendirme yapma ve bireyin kendi sınırlarını aşma kapasitesine işaret eder. (Akt. Sternberg, 2003).
- Davis (1989)'e göre zekâ, edinilen bilgi ve deneyimleri kullanarak problemleri çözme becerisidir (Davis, 1989).
- Terman (2016)'ya göre, zekâ, soyut düşünme yeteneği ile ilişkilidir (Terman, 1916).
- Thorndike (1920)'a göre, zekâ, çeşitli düşünsel yeteneklerin birleşimidir ve bu yetenekler, mekanik, sosyal ve soyut zekâ olmak üzere üç ana başlık altında incelenmelidir (Thorndike, 1920, akt. Aral ve diğ., 2001).

- Weshler (1940)'e göre, zekâ, bireyin belirli hedeflere yönelik hareket etme, mantıklı düşünme ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurma kapasitesinin toplamıdır (Wechsler, 1940, akt. Aral ve diğer., 2001).

### 3.2. Zekânın Gelişimi ve Özellikleri

#### 3.2.1. Zekânın Gelişimi

Biyolojik, Çevresel ve Kuramsal Perspektifler Zekâ, bireyin çevresine uyum sağlama, bilgiyi işleme, problem çözme, öğrenme kapasitesi ve yeni durumlara tepki verebilme gibi bilişsel süreçleri içeren, çok boyutlu ve dinamik bir yapıdır (Sternberg, 1985). Birey zekâ potansiyelini doğuştan getirirse de bu potansiyelin ne ölçüde hayata geçirileceği büyük ölçüde çevresel koşullara bağlıdır. Zekâ gelişimi, biyolojik temellere dayansa da bireyin yaşam boyu süren bilişsel değişim ve olgunlaşma süreci içinde şekillenmektedir (Ülkü 2024; Plomin ve Deary, 2015).

**Kritik Dönemler ve Yaşam Boyu Zekâ Gelişimi:** Zekâ gelişimi açısından en kritik dönemlerden biri, doğumdan sonraki ilk altı yıldır. Bu dönem, beyin gelişiminin en hızlı ve en esnek olduğu zaman dilimidir. Sağlıklı beslenme, duygusal güvenlik ve zihinsel uyarım bu süreçte büyük önem taşımaktadır (Mustard, 2006). Zekânın yaşam boyu gelişim perspektifinden incelenmesi, bilişsel becerilerin sadece çocuklukla sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır.

**Akıcı zekâ (fluid intelligence):** Soyut düşünme ve yeni problemlere çözüm üretme yeteneğini içerirken; kristalize zekâ (crystallized intelligence), öğrenilmiş bilgi ve deneyimlere dayanmaktadır. Bu iki bileşenin gelişim seyirleri farklıdır; akıcı zekâ genç yetişkinlikte zirveye ulaşırken, kristalize zekâ ileri yaşlara kadar gelişmeye devam edebilir (Tucker-Drob, 2011). Ayrıca, zamanla zekâ testlerinde gözlemlenen artış (Flynn etkisi), eğitim sistemindeki gelişmelerin ve yaşam koşullarındaki iyileşmelerin zekâ üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Pietschnig ve Voracek, 2015).

Zekâ, doğuştan getirilen bir potansiyelin yanı sıra, çevresel ve eğitsel etkileşimlerle şekillenen ve geliştirilebilen bir yapıdır. Genetik faktörler önemli bir temel oluştursa da bu potansiyelin gerçekleştirilmesi büyük ölçüde çevresel koşullara,

öğrenme deneyimlerine ve bireyin yaşam boyu karşılaştığı uyarıcılara bağlıdır. Bu çok boyutlu yaklaşım, eğitim politikalarının şekillendirilmesinde ve bireysel gelişim stratejilerinin oluşturulmasında rehberlik edici bir çerçeve sunmaktadır (Sternberg, 2020; Nisbett ve diğ., 2012).

**Fiziksel Aktivite ve Zekâ İlişkisi:** Zekâ gelişimi yalnızca bilişsel ve sosyal uyaranlarla değil, aynı zamanda fiziksel etkinliklerle de desteklenebilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin beyin sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını, özellikle yürütücü işlevler, dikkat ve hafızayı güçlendirdiğini göstermektedir (Ratey, 2008). Fiziksel egzersizler, beyin türevli nörotrofik faktörlerin (BDNF) salınımını artırarak nöroplastisiteyi desteklemektedir. Bu bağlamda, Taekwondo gibi disiplinli, strateji odaklı ve koordinasyon gerektiren sporlar, özellikle bedensel-kinestetik ve içsel zekâyı geliştirmede etkili olmaktadır (Lakes ve Hoyt, 2004).

**Gelişimsel Kuramlar Işığında Zekâ:** Zekâ gelişimi, çeşitli gelişim kuramları çerçevesinde açıklanmıştır. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı, bireylerin zihinsel işlevlerinin yaşla birlikte niteliksel olarak değiştiğini ve bu değişimin dört evrede gerçekleştiğini öne sürer: duyuşsal-motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemleri (Piaget, 1972; Miller, 2011; Babakr ve diğ., 2019). Bu kuram, bireyin çevresiyle aktif etkileşimi yoluyla zekânın yapılandırıldığını savunur.

**Vygotsky'nin sosyo-kültürel gelişim kuramı:** Sosyal etkileşim, dil ve kültürel araçların zekâ gelişiminde merkezi bir rol oynadığını vurgular. Özellikle "Yakınsak Gelişim Alanı (ZPD)" kavramı, bireylerin daha yetkin bireylerle etkileşim içinde bilişsel becerilerini geliştirebileceğini ortaya koyar ve günümüzdeki eğitim yaklaşımlarına önemli katkılar sağlamaktadır (Vygotsky, 1978; Karpov, 2005; Shabani, 2016).

**Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı:** Zekânın tek bir boyutla (örneğin sözel ya da matematiksel) sınırlandırılmayacağını, bireylerin farklı zekâ türlerinde üstünlük gösterebileceğini savunur. Sözel-dilsel, mantıksal-matematiksel, bedensel-kinestetik, müziksel, kişilerarası ve içsel gibi farklı zekâ alanları, bireysel farklılıklara dayalı eğitimi teşvik etmektedir (Gardner, 1983).

### 3.2.2.Zekânın Özellikleri

Zekâ üzerine yapılan bilimsel araştırmalar oldukça fazla olsa da zekâyla ilgili bilgi birikimimiz hâlâ genişlemeye devam etmektedir (Aydın ve Konyalıoğlu, 2011). Gardner'ın çoklu zekâ teorisine göre, insanlardaki zekâ çeşitliliği şu şekilde açıklanmaktadır:

- Her birey farklı zekâ türlerine sahiptir, ancak her insanın baskın olan zekâ türü farklıdır.
- Her bireyin zekâsı özgüdür ve birbirinden farklıdır.
- Tüm zekâ türlerini geliştirmek mümkündür.
- Zekâ türleri geliştirilirken, kullanılmayan zekâ türlerinin gerilemesi de söz konusu olabilir.
- Zekânın gelişip gelişmediği her birey için ayrı bir şekilde değerlendirilmelidir.
- İnsanların sahip olduğu zekâ türü her birey tarafından farklı şekilde algılanır.
- Zekâ, bireyin kendisini geliştirmesi için bir kaynak olarak kabul edilebilir.
- Bir zekâ türünü kullanmak, diğer zekâ türlerinin gelişimine de katkı sağlayabilir.
- Birçok zekâ türü bulunmasına rağmen, zekâyı tek bir kavram olarak ele almak mümkündür (Özkan, 2008).
- Her zekâ görüşüne inanmak doğru olmayabilir, çünkü insanlar farklı zekâ türlerinden faydalanabilir ve istedikleri şekilde kullanabilir (Gardner, 2004).

### 3.2.3. Zekâyı Etkileyen Faktörler

**Kalıtım:** Zekâyı etkileyen faktörlerin başında kalıtım gelmektedir. Özellikle beynin sinir hücrelerinin yapısı ve doğum öncesi ile sırasındaki olumsuz koşullar, bireyin zekâ gelişimini belirleyici bir şekilde etkiler. Zekâyı etkileyen biyolojik unsurların yanı sıra çevresel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Zekâyı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek çevresel unsurlar arasında eğitim, aile yapısı ve kitle iletişim araçları gibi faktörler ön plana çıkmaktadır (Gürel ve Tat, 2010).

Potansiyel zekâ düzeyinin gelişmesi mümkün olmasa da insanların pratik zekâları geliştirilebilir. Pratik zekânın gelişmesinde eğitim büyük bir öneme sahiptir. Bu açıdan eğitimin pratik zekâyı etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Zekâ düzeyini etkileyen bir diğer faktör ise psikolojik sağlık durumudur. Depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar, bireyin zekâ yapısını olumsuz yönde etkileyebilir. Hastalık tedavi edildikten sonra, uygulanan terapiler zekâyı yeniden yükseltme potansiyeline sahiptir. Zekâ düzeyini belirlemek için kullanılan IQ (Intelligence Quotient) testi, çocukluk ve yetişkinlik döneminde genellikle değişmez. Ancak çocukluk döneminde yaşanan kaza veya hastalıklar, ilerleyen yaşlarda IQ seviyesinin düşmesine yol açabilir (Vural, 2004).

**Kaynaklara ulaşım seviyesi:** Örneğin, müziksel zekâsı yüksek bir çocuğun ailesi maddi yetersizlikler nedeniyle ona müzik aleti alma şansı veremiyorsa, çocuğun müziksel zekâsını geliştirmesi zorlaşır (Vural, 2004).

**Tarihsel ve kültürel faktörler:** Okulda fen veya matematik ağırlıklı bir eğitim verilmesi, çocukların matematiksel zekâlarını geliştirmelerini kolaylaştırabilir (Vural, 2004).

**Coğrafi faktörler:** Şehirde yaşayan bir çocuk ile kırsalda yaşayan bir çocuğun doğa zekâları farklı olabilir (Vural, 2004).

**Durumsal faktörler:** Kalabalık bir ailede büyüyen çocuklar, sosyal ilişkiler kurmak için daha az fırsata sahip olabilirler (Vural, 2004).

**Gebelik dönemi:** Annenin gebelik sürecinde zararlı alışkanlıklar edinmesi, çocuğun zekâ gelişimini olumsuz etkileyebilir (Vural, 2004).

**Kişisel yaşam deneyimleri:** Bireyin ailesi, arkadaşları, okulu ve diğer sosyal çevresiyle olan ilişkileri ve hayat tecrübeleri, zekâ gelişimini etkileyebilir (Vural, 2004).

**Biyolojik Temeller ve Genetik Etkiler:** Zekânın gelişiminde genetik yapı belirleyici bir unsurdur. Twin (ikiz) ve adoption (evlat edinme) çalışmaları, genetik faktörlerin birey zekâsı üzerindeki etkisinin %50 ila %80 arasında değiştiğini göstermektedir (Plomin ve von Stumm, 2018). Bununla birlikte, bu genetik

potansiyelin işlevsel hale gelmesi ve en üst düzeye çıkarılabilmesi, biyolojik mekanizmaların yanı sıra çevresel etkilerle de doğrudan ilişkilidir. Sinaptogenez (sinaps oluşumu), miyelinleşme, beyin plastisitesi ve özellikle prefrontal korteksin olgunlaşması gibi nörobiyolojik süreçler zekâ gelişiminin temel biyolojik altyapısını oluşturmaktadır (Kolb ve Whishaw, 2009; Casey ve diğ., 2005; Fuhrmann ve diğ., 2015).

**Çevresel Faktörlerin Rolü:** Zekâ yalnızca biyolojik bir yapı değil, çevresel girdilerle sürekli olarak şekillenen bir süreçtir. Özellikle erken yaşlardaki çevresel etkileşimler, çocuğun bilişsel gelişimi üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Nitelikli eğitim, aile içi iletişim, sosyal etkileşim, yeterli beslenme ve sosyoekonomik düzey gibi faktörler, zekâ gelişimini destekleyen başlıca çevresel bileşenlerdir (Bradley ve Corwyn, 2002; Noble ve diğ., 2015; Richland ve Burchinal, 2013; Ritchie ve Tucker-Drob, 2018; Tucker-Drob ve Bates, 2016). Erken çocukluk döneminde sağlanan zenginleştirilmiş çevre koşulları, öğrenme potansiyelini artırarak bilişsel gelişimi olumlu yönde etkiler (Shonkoff ve Phillips, 2000). Bu nedenle bireylerin bilişsel kapasitelerini en üst düzeye çıkarmaları, uygun çevresel uyarıcılarla mümkün olabilmektedir (Nisbett ve diğ., 2012; Sternberg, 2020).

### 3.3. Çoklu Zekâ Kuramı ve Özellikleri

Psikoloji literatüründe zekâ ile ilgili birçok kuramın öne sürüldüğü bilinmektedir. Zekâ üzerine farklı kuramlar geliştirilmiş olmasına rağmen, kavramsal olarak zekânın, bireyin çevresine uyum sağlarken, çevresini yeniden düzenlerken, yeni bilgiler öğrenirken ya da sorunları çözerken genel bir kapasite olduğu düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, zekâ kuramlarının rasyonel ve mantıksal problemleri çözmeye ve belirli beceri süreçlerine odaklandığı görülmektedir. Ayrıca, literatürde zekâ üzerine oluşturulan kuramlar başlangıçta tekil zekâ kuramları olarak açıklanmış, zamanla çoklu zekâ kuramları geliştirilmiştir (Başaran, 2004).

Çoklu zekâ kuramı, insanların zihinlerinde açılan bir pencere olarak kabul edilmekte ve eğitim alanında çocukların sahip olduğu tüm zihinsel yetenekleri keşfetmeyi, geliştirmeyi ve potansiyel kabiliyetleri ortaya çıkarmayı amaçlayan bir öğrenme teorisi olarak değerlendirilmektedir (Ülkü, 2024). Bu kuram, bireyin

zekâsının yalnızca IQ testleriyle sınırlandırılmayacağını, birden fazla zekâ alanının bulunduğunu ve her bir zekâ alanının zamanla geliştirilebileceğini ileri sürmektedir (Gürel ve Tat, 2010). Çoklu zekâ kuramı, Amerikalı gelişim ve nöropsikoloji uzmanı Gardner tarafından 1983 yılında Boston Üniversitesi'nde gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda ortaya atılmıştır. Bu araştırmalarda, insanların yetenek desenleri ve bilişsel kapasitelerini anlamak hedeflenmiştir. Gardner, kuramına ilişkin bakış açısını belirgin hale getirdikten sonra, 1973'te yayımlanan "Zihin Çerçevesi" (Frames of Mind) adlı kitabında önerdiği zekâ alanlarını açıklamıştır. Bu ilk kitapta toplam yedi zekâ alanı bulunurken, 1999'da yayımladığı "Zekâ Yeniden Yapılandırıldı" (Intelligence Reframed) adlı eserinde kuramına yeni bir zekâ boyutu eklemiş ve böylece çoklu zekâ kuramı sekiz zekâ alanından oluşan bir yapıya kavuşmuştur (Özkan, 2008). Gardner tarafından ortaya konulan çoklu zekâ kuramı, sekiz farklı zekâ alanını şu şekilde tanımlamaktadır:

- Sözel / Dilsel Zekâ
- Mantıksal / Matematiksel Zekâ
- Görsel / Uzaysal Zekâ
- Müziksel / Ritmik Zekâ
- Bedensel / Kinestetik Zekâ
- Sosyal Zekâ
- İçsel Zekâ
- Doğacı Zekâ (Özkan, 2008).

Bu kuram, yukarıda belirtilen zekâ alanları etrafında inşa edilmiş bir zihin teorisi (Şişman, 2002). Çoklu zekâ kuramına göre, bireylerin sahip oldukları farklı zekâ alanlarının belirli özellikleri bulunmaktadır.

**Çoklu zekâ kuramına göre zekânın nitelikleri şu şekilde sıralanabilir:**

- Gelişiminde herhangi bir sorun bulunmayan her birey, çoklu zekâ yeteneğine sahiptir.
- Tüm zekâ türleri her insanda bulunur, ancak bazı insanlarda belirli zekâ türleri daha baskınken, diğerlerinde bu türler daha geri planda kalabilir.

- Her bireyin zekâ türleri farklılık gösterir.
- Her zekâ alanının gelişimi kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir.
- Tüm zekâ alanları tanımlanabilir ve hareketli bir yapıya sahiptir.
- Çoklu zekâ alanları üzerinde çalışılarak güçlendirilebilir, aynı şekilde göz ardı edildiğinde zayıflayabilir.
- Çoklu zekâ teorisine göre, her zekâ türü beynin farklı bölgelerinde yer alır ve birbirleriyle uyum içinde çalışır.
- Her birey, kendi zekâ alanları hakkında bilgi edinme ve bu alanları geliştirme kapasitesine sahiptir (Temiz, 2007).

### **3.3.1. Bedensel / Kinestetik Zekâ**

Bedensel/Kinestetik zekâ, bireyin vücudunu son derece hassas ve yetenekli bir biçimde kullanma yeteneği ya da sahip olduğu duygu ve düşüncelerini bedensel hareketlerle ifade etme, eline geçen nesnelere ustalıklarla kullanarak yeni yapılar oluşturma kapasitesidir. Kinestetik terimi, "hareket" anlamına gelen kinestezi kelimesinden türetilmiştir. Bu bağlamda, bedensel kinestetik zekâ, “bedensel harekete dayalı zekâ” olarak da adlandırılabilir (Saban, 2010; Kuru, 2001).

Bedensel hareketlerle ilgili bir zekâ türüdür. Beden ve zihin arasındaki uyumu sağlama ve bedensel hareketleri içermektedir. Ancak, bedensel zekânın gelişimi yalnızca atletik yapıya sahip kişilerle sınırlı olmamalıdır (Düzgün ve Akkoç, 2021).

Bedensel zekâ, literatürde hareket ve denge zekâsı olarak da bilinir. Bedensel zekâ düzeyi yüksek bireylerin denge, koordinasyon, esneklik, hız ve güç gibi fiziksel performans parametrelerinin yanı sıra dokunsal nitelikteki bazı becerileri de geliştirmiştir. Hareketlerinde sıklıkla jest ve mimiklere başvurma, oyunculuk rollerini ustalıklarla yerine getirme, zihinsel ve fiziksel yeteneklerini etkili bir biçimde kullanma, bedensel zekâsı yüksek bireylerin temel özellikleri arasındadır. Bu nedenle bedensel zekâsı yüksek bireyler genellikle sporcu, dansçı, heykeltıraş, antrenör, cerrah ve sinema oyuncusu gibi mesleklere yönelirler (Özkan, 2008). Ayrıca, eğitim sistemi

içinde Türkçe derslerinde kullanılan drama etkinlikleri de bedensel zekâ gerektiren etkinlikler arasında değerlendirilmektedir (Güney, Aytan ve Gün, 2010).

Bireyin katılacağı etkinliklerde beden farkındalığını ve fiziksel hareketlerdeki yetkinliğini ifade eder. Bedensel hareketleri kontrol eden, beynin motor korteksiyle bağlantılıdır. Çeşitli sporlar, dans, drama ve egzersizlerle geliştirilebilir. Sporcuların bu zekâda üstün olduğu düşünülmektedir (Bacanlı, 2007). İlgili davranışlar ise şu şekilde sıralanabilir:

- Bedensel hareketlerini yönetebilir,
- Sportif faaliyetlerde başarılıdır,
- Bedensel etkinliklerle bedeninin farkındalığı yüksektir,
- Yüz ve beden ifadelerini ustalıkla kullanabilir,
- El ve parmak koordinasyonunda yetkindir (Yıldız, 2015).

Bu zekâ alanı için en önemli kavram, kuşkusuz hareketlerdir. Vücut deneyimlerinden çıkarılan ve zihinde oluşan kas belleği bu zekâ ile ifade edilir ve kinestetik zekâ olarak tanımlanır. Bedensel zekânın gelişmesi için elle yapılan uygulamalar, deneyimsel öğrenme süreçleri, hareket ve düzenleme gerektiren uzun süreli projelere çağırın zengin sınıflar gereklidir (Fogarty ve Stoehr, 2008).

Bedensel zekâ, matematiksel mantıksal ve uzamsal zekâ gibi, fiziksel çevre ve çevredeki nesnelere ilişkilerimizi kapsar. Bedensel/kinestetik zekâ iki şekilde ortaya çıkabilir: Beden hareketlerimizi kontrol ederek kendimizi temsil etme yeteneği ve çevremizdeki nesnelere gerektiği şekilde yönlendirme becerisi. Çoğu insan dans, atletizm ve birçok spor dalı gibi konulara ilgi duyar ve bu faaliyetleri gerçekleştirmede istekli ve yeteneklidir (Temur, 2013).

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ**

### **4.1. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini desteklemede sporun önemi giderek artmaktadır. Özellikle rekreasyonel amaçlı spor etkinlikleri, çocukların hem eğlenerek öğrenmelerine hem de fiziksel kapasitelerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu çerçevede, disiplinli yapısıyla dikkat çeken Taekwondo, motor becerilerin yanı sıra bedensel-kinestetik zekânın gelişimini de desteklemesi beklenmektedir ve çocukların erken yaşlarda spora yönlendirilmesi hem fiziksel hem de sosyal gelişim açısından önem taşımaktadır. Bu durum, sağlıklı, iletişim becerileri yüksek bireylerin yetişmesine ve dolayısıyla toplumsal yapının güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma, Konya ilinde rekreasyonel amaçla Taekwondo yapan 11–15 yaş arası çocukların motor becerileri ile bedensel-kinestetik zekâ düzeylerini; cinsiyet, yaş, boy, kilo ve kemer seviyesi gibi değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

### **4.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Konya ilindeki spor salonlarında rekreatif amaçlı taekwondo yapan 11-15 yaş arasındaki çocukların motor beceri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeylerini; cinsiyet, yaş, boy, kilo ve kemer düzeyi değişkenleri açısından incelemektir.

#### **4.2.1. Araştırma Modeli**

Çalışma, nicel verilere dayalı genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda öğeyi içeren bir evrenden, evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örnekleme üzerinde yapılan taramalarla, evren hakkında genel bir sonuca varmayı hedefleyen modellerdir (Karasar, 2000. s.79).

#### 4.2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Konya ilinde faaliyet gösteren spor salonlarına kayıtlı ve rekreasyonel amaçla Taekwondo antrenmanlarına katılan 11–15 yaş arası çocuk sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunun belirlenmesinde G-Power güç analizi programı kullanılmıştır. Güç analizi, araştırmada gerçek bir etkinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde tespit edilebilmesi için gerekli minimum örneklem büyüklüğünü belirlemeye yönelik bir yöntemdir (<http://www.modistatistik.com>, 2024). Bu kapsamda gerçekleştirilen güç analizi sonucunda, çalışmanın örneklem grubunu 11–15 yaş aralığında Taekwondo yapan toplam 411 çocuk sporcu oluşturmuştur. Bu çalışmanın yürütülmesi için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul'undan 02/02/2024 tarihinde 2024/117 karar sayılı Etik Kurul onayı alınmıştır.

Veriler, 01/06/2024 – 30/09/2024 tarihleri arasında Konya ilinde, rekreatif amaçlı taekwondo yapan 11-15 yaş aralığındaki çocuklardan, veli izni alınarak ve gönüllülük esasına dayanarak yüz yüze veri toplanmıştır.

#### 4.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Veli Onam Formu", "Çoklu Zekâ Envanteri/ Bedensel Kinestetik Zekâ Alt Boyutu" ve " Motor Beceri Testlerinden Zig Zag Koşu Testi, Y Denge Testi, V Otur Eriş Testi,' Durarak Uzun Atlama Testi ve 20 M Sürat Testi uygulanmıştır.

##### 4.3.1.Çoklu Zekâ Ölçeği/ Bedensel/Kinestetik Zekâ

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Çoklu Zekâ Envanteri, Saban (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve bireylerin çoklu zekâ alanlarındaki eğilimlerini değerlendirmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Sekiz temel zekâ alanından oluşan bu envanterde her bir alan için 10 madde olmak üzere toplam 80 madde bulunmaktadır. Zekâ alanları; sözel-dilsel, mantıksal-matematiksel, görsel-mekânsal, bedensel-kinestetik, müziksel-ritmik, kişilerarası (sosyal), kişisel (içsel) ve doğacı-varoluşçu zekâ olarak tanımlanmaktadır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda, envanterin yalnızca Bedensel/Kinestetik Zekâ alt boyutu dikkate alınmıştır. Bedensel-Kinestetik Zekâ alt boyutu için Cronbach's Alpha değeri 0.73'tür. Bu alt boyut, bireyin bedenini koordineli, kontrollü ve etkili bir şekilde kullanabilme kapasitesini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır (Saban, 2002; Korkmaz, 2010; Saban, 2005).

Ölçekteki her bir madde için "Hiç uygun değil" (1 puan) ile "Tamamen uygun" (5 puan) arasında derecelendirme yapılmıştır. Olumlu ifadeler 5, 4, 3, 2, 1; olumsuz ifadeler ise 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde puanlanmıştır. 1= hiç uygun değil; 2= çok az uygun; 3= kısmen uygun; 4= oldukça uygun; 5= tamamen uygun olmak üzere 5'li likert tarzda puanlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, yalnızca Bedensel/Kinestetik Zekâ alt boyutu dikkate alınmıştır. Bedensel kinestetik zekâ, motor becerilerle yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda, bedensel/kinestetik zekâ puanları analiz edilerek araştırmanın temel değişkenleriyle ilişkilendirilmiştir.

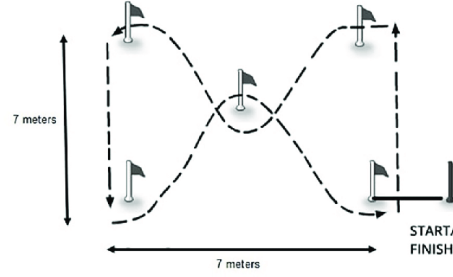
#### **4.3.2. Motor Beceri Testleri**

##### **Zig Zag Koşu Testi:**

Testin amacı, hareketin farklı düzlemlerdeki güç, hız, çabukluk ve vücut kontrolünü değerlendirmek; alt ekstremitte kontrolünü ölçmek, temel hareketleri gerçekleştirme ve hareket desenlerini doğru şekilde ayırt edebilme becerisini belirlemiştir.

Test için gerekli ekipmanlar şunlardır: Standart bir şerit metre, iki kronometre, renkli bantlar ve beş işaretli koni (şekildeki gibi yerleştirilmiştir). Test uygulama prosedürü (Ortiz ve diğ., 2005) şu şekildedir:

- a. Sporcu için parkur, 3,04 ile 4,86 m arasında olacak şekilde, zeminde renkli bantlarla işaretlenmiş ve her köşeye koniler yerleştirilerek oluşturulmuştur.
- b. Katılımcı, başlangıç çizgisinin arkasında hazır bir şekilde beklemiştir.
- c. Katılımcıya, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde zigzag koşusu yapması talimatı verildi.
- d. Katılımcı, parkuru tamamlamadan önce tüm konileri geçmemişse, yeterli süre dinlendirilip yeniden testi yapılmıştır.

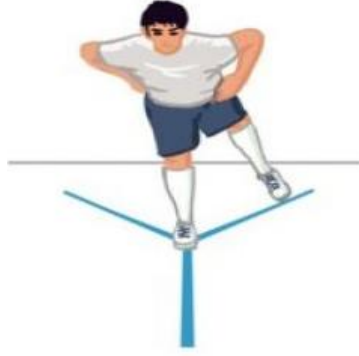


Şekil.1. Çeviklik Testinin (Zip Zag Koşu Testi) Uygulanış Şekli.

### Y Denge Testi:

“Bu çalışmada Dinamik dengeyi değerlendirmek için Y Denge Testi Kullanılmıştır. Üç uzanma çizgisiyle zemine döşenmiş bir şerit metrenin merkezinde kişi önce sağ ayağı yerde olacak şekilde sırasıyla öne (Anterior), arka dış yana (Posterolateral) ve arka iç yana (posteromedial) doğru sol ayağıyla dengesini bozmadan en uzak noktaya uzanmış ve tekrar merkez noktaya dönmüştür. Skor kaydedildikten sonra, aynı test sol ayak yerde olacak şekilde de yapılmıştır. Test her yöne 3 kez tekrar edilip ortalaması alınarak ve cm cinsinden kaydedilmiştir. Her katılımcının bacak uzunluğu, santimetre olarak ölçülerek kaydedilmiştir ve daha sonra “En Yüksek Uzanma Mesafesi / Bacak Uzunluğu) x 100 = % en çok uzanma mesafesi” formülü kullanılarak elde edilen puanlar normalize edilmiştir (Coughlan ve diğ., 2012; Plisky ve diğ., 2009).

Test uygulanırken, protokoller sporcuya ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Sağlık riskleri değerlendirilip, bilgilendirilmiş ve onay formu da alınmıştır. Ayrıca, formlar hazırlanarak sporcuların yaş, boy, vücut ağırlığı, cinsiyet ve test koşulları gibi temel bilgileri kaydedilmiştir (Bayrak ve Yıldırım, 2021).



Şekil.2. Y Denge Testinin Uygulanış Şekli.

### V Otur-Eriş Testi:

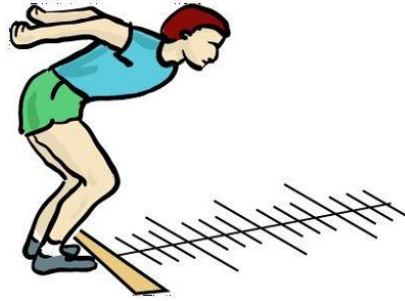
Testin uygulanabilmesi için başlangıç çizgisi olarak 30 cm uzunluğunda düz bir hat işaretlenecektir. 0,1 mm hassasiyete sahip ve 60-80 cm uzunluğunda olan ölçüm çizgisi, başlangıç çizgisine dik bir açıyla yerleştirilir ve her iki tarafında 30 cm olacak şekilde konumlandırılır. Başlangıç çizgisi ile ölçüm çizgisinin kesiştiği nokta “0” noktası olarak kabul edilmiştir. Deneklerden ayakkabılarını çıkarmaları istenecek ve topukları 30 cm aralığında olacak şekilde başlangıç çizgisinin hemen arkasına konumlanmıştır. Ayak tabanları ile bacaklar arasındaki ölçüm çizgisi olacak şekilde bacaklar V şeklinde açılması istenmiş ve oturması sağlanmıştır. Denekten, ellerini üst üste getirip avuç içlerini ölçüm çizgisinin üzerine yerleştirerek metrenin üzerine doğru koyması istenmiştir. Yardımcı tarafından bacaklarının düz tutulması sağlanarak, denek parmaklarını ölçüm çizgisine yerleştirip yavaşça mümkün olduğu kadar uzanmayı denemiştir. Denekler ani hareketten kaçınarak, yavaşça uzanması konusunda teşvik edilmiştir. Kaydedilen veriler, başlangıç çizgisinin ilerisindeki uzanmalar için artı (+) işaretiyle, gerisindeki uzanmalar için ise eksi (-) işaretiyle değerlendirilmiştir ve 4 denemenin sonunda uzanılan en uzak nokta skor olarak kaydedilmiştir (Hui ve Yuen, 2000).



Şekil.3. V Otur-Eriş Testinin Uygulanış Şekli.

### **Durarak Uzun Atlama Testi:**

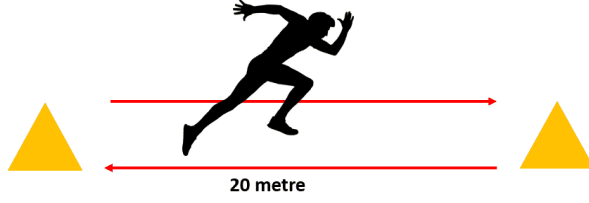
Katılımcılar, başlangıç pozisyonunda çizginin gerisinde (ayak parmakları çizgiye değmeyecek şekilde omuz genişliğinde açık) beklemiştir. Atlayışa başlama izni verildikten sonra, aşağıya doğru çömelerek kollarını önce geriye, sonra öne doğru hareket ettirip güç alacak ve bacakları ile destek vererek atlayışını yapmıştır. Atlayış sonrasında, düşülen noktadaki uzuv ile atlayışın yapıldığı alan arasındaki mesafe ölçülerek, en kısa mesafede uzuv ucunun bitiş noktası ile başlangıç noktası arasındaki uzaklık kaydedilmiştir (Urlu, 2014; Yan, 2007).



Şekil.4. Durarak Uzun Atlama Testinin Uygulanış Şekli.

### **20 M Sprint (Sürat) Testi:**

Başlangıç ve bitiş noktaları, çizgi ve konilerle kesin bir şekilde belirlenen düz bir parkur hazırlanacaktır. Katılımcı hazır olduğunda test başlamıştır. Başlangıç çizgisini geçtiği anda süre başlar ve bitiş çizgisine ulaştığında (tek ayağının geçmesi yeterlidir) süre durdurularak not alınmıştır. Katılımcı, başlangıç çizgisinden itibaren bitiş çizgisine kadar hızını azaltmadan maksimum hızda koşmuştur (Çıplak ve diğ., 2020).



Şekil.5. 20 M Koşu Testinin Uygulanış Şekli.

#### 4.4. Sınırlılıklar

- Coğrafi Sınırlılık: Çalışma, yalnızca Konya ilindeki spor salonlarında rekreatif amaçlı taekwondo yapan çocuklarla sınırlandırılmıştır. Bu nedenle farklı şehirlerde veya ülkelerde yapılan benzer çalışmalarla genelleme yapmak mümkün olmayabilir.
- Yaş Aralığı Sınırlılığı: Araştırma, 11-15 yaş arası çocukları kapsamakta olup, daha küçük veya daha büyük yaş gruplarındaki bireylerin motor beceri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeyleri incelenmemiştir.
- Örneklem Sınırlılığı: Çalışmaya katılan bireyler belirli spor salonlarında taekwondo yapan çocuklardan seçildiği için, bireylerin farklı antrenman programlarına veya rekreatif olmayan profesyonel taekwondo gruplarına katılımı göz önünde bulundurulmamıştır.
- Değişkenlerin Sınırlılığı: Çalışmada, cinsiyet, yaş, boy, kilo ve kemer seviyesi gibi değişkenler ele alınmış olup, sosyo-ekonomik durum, beslenme alışkanlıkları veya antrenman süresi gibi faktörler kapsam dışında bırakılmıştır.

#### 4.5. Verilerin Analizi

Araştırmada istatistik SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 24.0 programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve araştırmanın ana değişkenlerine (motor beceri testleri ve bedensel-kinestetik zekâ) ait puanlar betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılarak özetlenmiştir.

Parametrik testlerin uygulanabilirliği için verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kline (2011) referans alınarak arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ( $\pm 3$  ve  $\pm 10$  sınırları) incelenerek değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüştür.

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, bağımsız değerkenlere (cinsiyet, yaş, kemer seviyesi, boy, kilo) göre motor beceri ve bedensel-kinestetik zekâ puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık saptanan durumlarda, farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc analizi yapılmıştır. Ayrıca, motor beceri test puanları ile bedensel-kinestetik zekâ puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık sınırı  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümünde araştırma ile elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere ait bulgulara ve bulguların yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1’de katılımcıların demografik değişkenlere ait istatistiksel dağılımlar verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre İstatistiksel Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	1) Kadın	250	60.8
	2) Erkek	161	39.2
Yaş	1) 11 yaş	117	28.5
	2) 12 yaş	109	26.5
	3) 13 yaş	85	20.7
	4) 14 yaş	100	24.3
Taekwondo Kemer Seviyesi	1) Beyaz	159	38.7
	2) Sarı-Yeşil	73	17.8
	3) Mavi-Kırmızı	88	21.4
	4) Siyah	91	22.1
Boy (cm)	1) 140-149 cm	88	21.4
	2) 150-159 cm	158	38.4
	3) 160 cm ve üzeri	165	40.1
Kilo (kg)	1) 25-34 kg	68	16.5
	2) 35-44 kg	126	30.7
	3) 45-54 kg	138	33.6
	4) 55 kg ve üzeri	79	19.2
	Toplam (N)	411	100.0

Tablo 1, çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine yönelik bulguları ortaya koymaktadır. Bu çalışmaya toplam 411 taekwondo sporcusu katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, %60,8’i kadın, %39,2’si erkektir. Yaş grupları incelendiğinde, en büyük grubu %28,5 ile 11 yaşındakiler oluştururken, bunu %26,5 ile 12 yaş, %24,3 ile 14 yaş ve %20,7 ile 13 yaş grubu takip etmektedir. Bu dağılım, çalışmaya katılan sporcuların yaş aralığının 11 ile 14 arasında

yoğunlaştığını göstermektedir. Taekwondo kemer seviyelerine göre dağılıma bakıldığında, %38,7'si beyaz kemere, %17,8'i sarı-yeşil kemere, %21,4'ü mavi-kırmızı kemere ve %22,1'i siyah kemere sahiptir. Bu bulgu, katılımcıların büyük bir kısmının başlangıç seviyesinde olduğunu, ancak ileri seviyeye ulaşan sporcuların da önemli bir orana sahip olduğunu göstermektedir. Boy uzunluğu açısından değerlendirildiğinde, %21,4'ü 140-149 cm, %38,4'ü 150-159 cm ve %40,1'i 160 cm ve üzeri boy uzunluğuna sahiptir. Bu sonuç, katılımcıların büyük kısmının 150 cm ve üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır. Kilo dağılımı incelendiğinde, %16,5'i 25-34 kg, %30,7'si 35-44 kg, %33,6'sı 45-54 kg ve %19,2'si 55 kg ve üzerindedir. Bu veriler, katılımcıların büyük bir kısmının 35-54 kg aralığında toplandığını göstermektedir.

**Tablo 2. Normallik Dağılımı Bulguları**

Değişken	Ortalama±SS	Skewness	Std. Hata	Kurtosis	Std. Hata
Zigzag (sn)	6.67±1.037	0.566	0.12	-0.0952	0.24
Y Denge (cm)	172.44±22.685	0.372	0.12	7.9562	0.24
V Otur-Eriş (cm)	47.92±26.48	1.238	0.12	2.787	0.24
Durarak Uzun Atlama (cm)	174.01±26.09	0.323	0.12	1.7933	0.24
20 M Sprint (sn)	9.42±0.833	0.412	0.12	0.7891	0.24
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	2.79±0.576	-0.674	0.12	0.5711	0.24

Tablo 2'deki veriler incelendiğinde; Zigzag ortalama 6.67 sn, standart sapma 1.037 sn olarak hesaplanmıştır. Y denge değişkeni 172.44 cm ortalama ve 22.685 cm standart sapma ile ölçülmüştür. V otur-eriş testi 47.92 cm ortalama ve 26.48 cm standart sapma değerine sahiptir. Durarak uzun atlama testi için 174.01 cm ortalama ve 26.09 cm standart sapma belirlenmiştir. 20 m sprint testi 9.42 sn ortalama ve 0.833 sn standart sapmaya sahiptir. Bedensel ve kinestetik zekâ değişkeni için 2.79 ortalama ve 0.576 standart sapma hesaplanmıştır.

**Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri**

Test	Grup	Ortalama±SS	t	df	p	Etki	LLCI	ULCI
Zigzag (sn)	Kadın	6.62±0.982	-1.15	409	0.253	-0.116	-0.314	0.0825
	Erkek	6.74±1.117						
V Otur-Eriş (cm)	Kadın	50.6±27.212	2.57	409	<b>0.011</b>	0.26	0.0607	0.4584
	Erkek	43.77±24.816						
Durarak Uzun Atlama (cm)	Kadın	171.33±23.591	-2.61	409	<b>0.009</b>	-0.264	-0.463	-0.065
	Erkek	178.17±29.146						
20 M Sprint (sürat) (sn)	Kadın	9.46±0.758	1.2	409	0.230	0.122	-0.077	0.3197
	Erkek	9.36±0.937						
Y Denge (cm)	Kadın	174.32±24.061	2.11	409	<b>0.035</b>	0.213	0.014	0.412
	Erkek	169.51±20.071						
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	Kadın	2.84±0.533	2.09	409	<b>0.038</b>	0.211	0.012	0.409
	Erkek	2.72±0.631						

Cinsiyete göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre (Tablo 3), bazı fiziksel performans değişkenlerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında V otur-eriş, durarak uzun atlama ve y denge ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). V otur-eriş test sonuçları kadınların ( $50.6 \pm 27.212$  cm) ortalamalarında erkeklere göre daha yüksek değerlere sahiptir. Erkeklerde ise durarak uzun atlama ( $178.17 \pm 29.146$  cm) skorlarında kadınlardan daha yüksek performans göstermiştir. Y denge testinde kadınlar ( $174.32 \pm 24.061$  cm) erkeklere göre daha iyi sonuçlar elde etmiştir. Bu farklılıklar küçük ila orta düzeyde etki büyüklükleri ile desteklenmektedir (etki değerleri  $0.211 - 0.264$  aralığında). Ayrıca bedensel-kinestetik zekâ test sonuçları kadınların ( $2.84 \pm 0.533$ ) erkeklere göre daha iyi ve istatistiksel olarak da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Diğer yandan, zigzag ve 20 m sprint puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri**

Değişken	Grup	N	Ortalama±SS	F	p	Fark
Zigzag (sn)	a) 11 yaş	117	6.8±0.995	2.239	0.085	
	b) 12 yaş	109	6.7±1.029			
	c) 13 yaş	85	6.45±0.913			
	d) 14 yaş	100	6.67±1.172			
V Otur-Eriş (cm)	a) 11 yaş	117	45.86±27.046	2.809	<b>0.040</b>	d> c-a-b (Tukey)
	b) 12 yaş	109	44.39±23.823			
	c) 13 yaş	85	47.51±25.805			
	d) 14 yaş	100	54.54±28.276			
Durarak Uzun Atlama (cm)	a) 11 yaş	117	165.86±17.564	16.33	< . <b>001</b>	d> c-b-a (Tukey)
	b) 12 yaş	109	167.34±22.436			
	c) 13 yaş	85	176.12±25.962			
	d) 14 yaş	100	189.01±31.272			
20 m sprint (Sürat) (sn)	a) 11 yaş	117	9.73±0.816	15.134	< . <b>001</b>	a>b-c-d (Tukey)
	b) 12 yaş	109	9.58±0.791			
	c) 13 yaş	85	9.20±0.742			
	d) 14 yaş	100	9.09±0.806			
Y Denge (cm)	a) 11 yaş	117	176.81±26.597	2.515	0.058	
	b) 12 yaş	109	171.97±20.958			
	c) 13 yaş	85	171.59±22.013			
	d) 14 yaş	100	168.54±19.317			
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	a) 11 yaş	117	2.77±0.572	0.222	0.881	
	b) 12 yaş	109	2.77±0.582			
	c) 13 yaş	85	2.83±0.575			
	d) 14 yaş	100	2.81±0.579			

Tablo 4, farklı yaş gruplarındaki çocukların fiziksel performans testleri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeylerindeki farklılıkları göstermektedir. Zigzag ( $p = 0.085$ ), y denge ( $p = 0.058$ ) ve bedensel-kinestetik zekâ ( $p = 0.881$ ) testlerinde yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. V otur-eriş ( $p = 0.040$ ), durarak uzun atlama ( $p < 0.001$ ) ve 20 m sprint ( $p < 0.001$ ) testlerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür. Tukey testine göre 14 yaş grubu, V otur-eriş ve durarak uzun atlama testlerinde diğer gruplara göre anlamlı şekilde daha

iyi performans göstermiştir. 20 m sprint testinde ise 11 yaş grubunun süresi, diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha yüksektir ( $p < 0.001$ ).

**Tablo 5. Kemer Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri**

Değişken	Grup	N	Ortalama±SS	F	p	Fark
Zigzag (sn)	a. Beyaz	159	6.62±1.023	0.675	0.568	
	b. Sarı-Yeşil	73	6.64±1.17			
	c. Mavi-Kırmızı	88	6.64±1.024			
	d. Siyah	91	6.8±0.965			
V Otur-Eriş (cm)	a. Beyaz	159	42.42±23.045	4.529	<b>0.004</b>	a> d-b-c (Tukey)
	b. Sarı-Yeşil	73	52.14±29.528			
	c. Mavi-Kırmızı	88	54.51±31.237			
	d. Siyah	91	47.8±22.598			
Durarak Uzun Atlama (cm)	a. Beyaz	159	167.68±25.766	13.698	<b>&lt; .001</b>	d> c-b-a (Tukey)
	b. Sarı-Yeşil	73	168.74±19.997			
	c. Mavi-Kırmızı	88	175.95±27.244			
	d. Siyah	91	187.41±24.89			
20 m sprint (Sürat) (sn)	a. Beyaz	159	9.56±0.850	7.207	<b>&lt; .001</b>	d> c-a-b (Tukey)
	b. Sarı-Yeşil	73	9.63±0.882			
	c. Mavi-Kırmızı	88	9.26±0.783			
	d. Siyah	91	9.18±0.724			
Y Denge (cm)	a. Beyaz	159	172.12±27.062	0.129	0.943	
	b. Sarı-Yeşil	73	173.01±21.924			
	c. Mavi-Kırmızı	88	173.44±16.977			
	d. Siyah	91	171.55±19.831			
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	a. Beyaz	159	2.73±0.581	1.068	0.364	
	b. Sarı-Yeşil	73	2.81±0.551			
	c. Mavi-Kırmızı	88	2.86±0.577			
	d. Siyah	91	2.81±0.583			

Tablo 5, farklı kemer renklerine sahip katılımcıların fiziksel performans testleri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeylerindeki farklılıklarını göstermektedir. Zigzag ( $p = 0.568$ ), y denge ( $p = 0.943$ ) ve bedensel-kinestetik zekâ ( $p = 0.364$ ) testlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, V otur-eriş ( $p = 0.004$ ), durarak uzun

atlama ( $p < 0.001$ ) ve 20 m sprint ( $p < 0.001$ ) testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Tukey testine göre, V otur-eriş testinde mavi-kırmızı kemer grubu, diğer kemer gruplarına göre anlamlı olarak daha yüksek performans göstermiştir. Durarak uzun atlama testinde ise siyah kemer grubunun performansı diğer tüm gruplara göre anlamlı derecede yüksektir. Sürat testinde siyah kemer grubunun süreleri, diğer kemer gruplarına göre anlamlı şekilde daha kısa olup, hız açısından daha iyi performans sergilediklerini göstermektedir.

**Tablo 6. Boy Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri**

Değişken	Grup	N	Ortalama±SS	F	p	Fark
Zigzag (sn)	a. 140-149 cm	88	6.68±0.945			
	b. 150-159 cm	158	6.67±1.11	2.113	0.122	
	c. 160 cm ve üzeri	165	6.66±1.018			
V Otur-Eriş (cm)	a. 140-149 cm	88	42.55±25.831			
	b. 150-159 cm	158	48.85±23.976	3.454	0.053	
	c. 160 cm ve üzeri	165	49.9±28.781			
Durarak Uzun Atlama (cm)	a. 140-149 cm	88	164.77±19.384			
	b. 150-159 cm	158	169.09±21.554	6.856	<b>0.001</b>	c>b-a (Tukey)
	c. 160 cm ve üzeri	165	183.64±29.919			
20 M Sprint (Sürat) (sn)	a. 140-149 cm	88	9.57±0.825			
	b. 150-159 cm	158	9.49±0.771	1.96	0.142	
	c. 160 cm ve üzeri	165	9.29±0.877			
Y Denge (cm)	a. 140-149 cm	88	177.86±29.467			
	b. 150-159 cm	158	173.87±19.729	5.894	<b>0.003</b>	a>b-c (Tukey)
	c. 160 cm ve üzeri	165	168.17±20.423			
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	a. 140-149 cm	88	2.76±0.54			
	b. 150-159 cm	158	2.84±0.543	0.714	0.490	
	c. 160 cm ve üzeri	165	2.76±0.623			

Boy uzunluklarına göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Tablo 6), bazı fiziksel performans ölçümlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Durarak uzun atlama ( $F = 6.856$ ,  $p = 0.001$ ) ve y denge ( $F = 5.894$ ,  $p = 0.003$ ) puanlarında boy grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre, en uzun boy grubunda (160 cm ve üzeri)

yer alan katılımcılar uzun atlama performansında diğer iki gruba göre anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara sahiptir. Y denge performansında ise 140-149 cm grubunun, 160 cm ve üzeri gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Diğer değişkenlerde, yani zigzag, V otur-eriş, 20 m sprint ve bedensel-kinestetik zekâ puanlarında boy grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 7. Kilo Değişkenine Göre Katılımcıların Motor Beceri Testleri ve Bedensel-Kinestetik Zekâ verileri**

Değişken	Grup	N	Ortalama±SS	F	p	Fark
Zigzag (sn)	a. 25-34 kg	68	6.78±1.081	1.14	0.334	
	b. 35-44 kg	126	6.67±0.930			
	c. 45-54 kg	138	6.54±1.050			
	d. 55 kg ve üzeri	79	6.78±1.131			
V Otur-Eriş (cm)	a. 25-34 kg	68	45.10±21.356	2.4	0.069	
	b. 35-44 kg	126	44.00±26.073			
	c. 45-54 kg	138	49.76±26.777			
	d. 55 kg ve üzeri	79	53.41±29.612			
Durarak Uzun Atlama (cm)	a. 25-34 kg	68	165.53±20.439	6.95	<b>&lt;0.001</b>	d>c-b-a (Tukey)
	b. 35-44 kg	126	171.37±24.127			
	c. 45-54 kg	138	174.98±26.595			
	d. 55 kg ve üzeri	79	183.82±29.509			
20 M Sprint (Sürat) (sn)	a. 25-34 kg	68	9.52±0.695	1.74	0.160	
	b. 35-44 kg	126	9.46±0.765			
	c. 45-54 kg	138	9.30±0.795			
	d. 55 kg ve üzeri	79	9.49±1.068			
Y Denge (cm)	a. 25-34 kg	68	179.78±30.702	4.68	<b>0.003</b>	a> c-b-d (Tukey)
	b. 35-44 kg	126	170.07±21.515			
	c. 45-54 kg	138	174.07±20.995			
	d. 55 kg ve üzeri	79	167.03±16.996			
Bedensel ve Kinestetik Zekâ	a. 25-34 kg	68	2.68±0.622	3.62	<b>0.014</b>	c>b-d-a (Tukey)
	b. 35-44 kg	126	2.80±0.560			
	c. 45-54 kg	138	2.91±0.503			
	d. 55 kg ve üzeri	79	2.68±0.645			

Tablo 7, farklı kilo gruplarına sahip katılımcıların fiziksel performans testleri ve bedensel-kinestetik zekâ düzeylerindeki farklılıklarını göstermektedir. Zigzag  $p = 0.334$ , V otur-eriş  $p = 0.069$  ve 20 m sprint  $p = 0.160$  testlerinde kilo grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Durarak uzun atlama ( $p < 0.001$ ), y denge ( $p = 0.003$ ) ve bedensel-kinestetik zekâ ( $p = 0.014$ ) testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Y denge testinde 25-34 kg grubunun performansı 55 kg ve üzeri grubu ve diğer gruplara göre anlamlı derecede daha iyidir. Bedensel-kinestetik zekâ açısından 45-54 kg grubu, 25-34 kg grubu ve diğer gruplara göre daha yüksek puan almıştır.

**Tablo 8. Korelasyon Bulguları**

Test	İstatistik	a	B	c	d	e	f	g
a. Zigzag (sn)	Pearson	—						
	<i>df</i>	—						
	<i>p</i> -değeri	—						
b. V Otur-Eriş (cm)	Pearson	-0.262***	0.149**	—				
	<i>df</i>	409	409	—				
	<i>p</i> -değeri	<.001	<b>0.003</b>	—				
c. Durarak Uzun Atlama (cm)	Pearson	-0.193***	0.374***	0.119*	—			
	<i>df</i>	409	409	409	—			
	<i>p</i> -değeri	<.001	<.001	<b>0.016</b>	—			
d. 20 m sprint (sürat) (sn)	Pearson	0.359***	-0.228***	-0.181***	-0.523***	—		
	<i>df</i>	409	409	409	409	—		
	<i>p</i> -değeri	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
e. Y Denge (cm)	Pearson	-0.332***	-0.133**	0.393***	-0.112*	-0.032	—	
	<i>df</i>	409	409	409	409	409	—	
	<i>p</i> -değeri	<.001	<b>0.007</b>	<.001	<b>0.023</b>	0.513	—	
f. Bedensel ve Kinestetik Zekâ	Pearson	-0.205***	-0.029	0.168***	-0.036	-0.123*	0.165***	—
	<i>df</i>	409	409	409	409	409	409	—
	<i>p</i> -değeri	<.001	0.557	<.001	0.465	<b>0.012</b>	<.001	—

Korelasyon analizi bulguları (Tablo 8), fiziksel testler ve bedensel-kinestetik zekâ arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Zigzag testi, tüm diğer

değişkenlerle negatif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir ( $p < 0.001$ ). Bu durum, zigzag süresi düştükçe (yani performans arttıkça), V otur-eriş, durarak uzun atlama, y denge ve zekâ puanlarının arttığını göstermektedir. 20 m sprint testi, durarak uzun atlama  $r = -0.523$  ve v otur-eriş  $r = -0.181$  ile orta düzeyde negatif ilişkiler göstermiştir. Bu da sürat süresi azaldıkça (yani hız arttıkça) bu performans göstergelerinin arttığını belirtir. Ayrıca, bedensel-kinestetik zekâ, durarak uzun atlama ile pozitif; zigzag ve y denge ile negatif yönde anlamlı korelasyonlar göstermektedir. Bu bulgular, bedensel yetilerin birbirleriyle farklı düzeylerde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

## ALTINCI BÖLÜM TARTIŞMA - SONUÇ - ÖNERİLER

### 6.1. Tartışma

Bu araştırma, Konya ilinde rekreasyonel amaçlı Taekwondo yapan 11-15 yaş arası çocukların motor beceri düzeyleri ile bedensel-kinestetik zekâ (BKZ) düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek ve bu iki ana değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Rekreasyonel düzeyde Taekwondo katılımının, ergenlik gibi kritik bir gelişim dönemindeki çocukların motorik ve bilişsel-motor yetenekleri üzerindeki etkilerini anlamak hem spor bilimleri hem de rekreasyon yönetimi açısından önem taşımaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, mevcut literatürdeki diğer çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, Taekwondo pratiğinin potansiyel faydaları, bu faydaların rekreasyonel düzeydeki yansımaları ve bu alandaki araştırma boşlukları hakkında değerli bilgiler sunmaktadır.

Bu çalışmada, 11–15 yaş arası rekreasyonel Taekwondo katılımcılarının motor becerilerinde yaşla birlikte genel bir gelişim gözlemlenmiştir. Özellikle 14 yaş grubundaki çocukların esneklik (V otur-eriş), patlayıcı kuvvet (durarak uzun atlama) ve sürat (20 m sprint) gibi parametrelerde anlamlı düzeyde daha yüksek performans sergiledikleri tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu çalışmada elde edilen bulgular, özellikle kız çocuklarının Y Denge Testi ve V Otur-Eriş Testi puanlarında erkek çocuklara kıyasla daha yüksek performans sergilediğini göstermektedir. Bu durum, Choi, Jung ve Park'ın (2021) büyüme dönemlerine göre Taekwondo sporcularının fiziksel uygunluk düzeylerini inceledikleri çalışmayla örtüşmektedir. Söz konusu araştırmada, tek ayak üzerinde durma testi ile ölçülen denge becerisinin ergenlik öncesi dönem sporcularında daha gelişmiş olduğu, buna karşın kas kuvveti ve dayanıklılık gibi diğer fiziksel performans parametrelerinde ergenlik sonrası grubun daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Choi ve arkadaşlarının çalışmasında sit and reach testi ile ölçülen esneklik düzeyinin özellikle kız sporcularda daha yüksek olduğu bildirilmiş ve cinsiyete bağlı farklılıkların büyüme süreciyle birlikte daha da belirginleştiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada kız çocuklarının esneklik ve denge performanslarında daha iyi sonuçlar elde etmeleri; biyolojik gelişim

evreleri, kas yapısı farklılıkları ve hormonal etkenler bağlamında literatürdeki bulgularla tutarlılık göstermektedir. Bu durum, rekreasyonel düzeyde Taekwondo'nun fiziksel uygunluk unsurları üzerindeki etkilerinin sadece yaşla değil, aynı zamanda cinsiyet ve olgunlaşma düzeyi gibi biyolojik değişkenlerle de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Luz ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptıkları çalışmada ise, Luz ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ve geçerliği kanıtlanan Motor Competence Assessment (MCA) modeli ile örtüşmektedir. Söz konusu model, çocukların motor yeterliğini üç temel bileşende (denge, lokomotor, manipülatif) değerlendirmiştir. Modelde yer alan “Jumping Sideways” ve “Shifting Platforms” testleri, denge ve vücut kontrolünü; “Standing Long Jump” ve “Shuttle Run” testleri, patlayıcı kuvvet ve sürati; top fırlatma ve şut atma hızı gibi manipülatif testler ise nesne kontrolünü ölçmüştür. Bu testlerin seçimi, çocukların farklı motor alanlardaki becerilerini kapsamlı şekilde değerlendirmek amacı taşımaktadır. Benzer şekilde, bu çalışmada kullanılan testler de çocukların çeviklik, denge, esneklik, hız ve patlayıcı kuvvet gibi motor becerilerini ayrıntılı biçimde ortaya koymuştur. Her iki çalışmada da motor becerilerin sadece tek bir alanda değil, çoklu boyutlar üzerinden değerlendirilmesi, motor gelişimin karmaşık ve etkileşimli doğasına dikkat çekmektedir. Ayrıca Luz ve arkadaşlarının çalışmasında da vurgulandığı gibi, motor yeterlik düzeyleri yaşla birlikte gelişmekte ve bireysel farklılıklar (biyolojik olgunlaşma, deneyim, çevresel destek) bu gelişim üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bulguları MCA modelini destekler nitelikte olup, rekreasyonel düzeyde Taekwondo'ya katılımın çocuklarda çok yönlü motor becerilerin gelişimine anlamlı katkılar sağladığını göstermektedir.

Araştırma bulguları, cinsiyetin motor beceriler üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Elde edilen verilere göre, kadın katılımcılar esneklik testlerinde; erkek katılımcılar ise patlayıcı kuvvet gerektiren testlerde daha yüksek performans sergilemiştir (Bkz. Tablo 3). Bu durum, mevcut literatürde yer alan biyolojik, anatomik ve hormonal farklılıklar çerçevesinde açıklanabilir. Hansen (2009), kadın bireylerin daha geniş pelvis yapısına ve daha esnek bağ dokularına sahip olmalarının yanı sıra, östrojen hormonunun kas-iskelet sistemi üzerindeki gevşetici etkisinin, özellikle esneklik testlerinde kadınlar lehine avantaj sağladığını belirtmiştir.

Bu durum, özellikle “sit and reach” (V otur-eriş) gibi testlerde kadınların daha başarılı performans sergilemesini desteklemektedir.

Erkek bireylerin ise daha fazla kas kütlelerine sahip olmaları ve testosteron hormonunun kas gelişimini artırıcı etkisi, onların patlayıcı kuvvet gerektiren motor görevlerde örneğin durarak uzun atlama ve dikey sıçrama testlerinde daha üstün performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır. Bu bulgu, literatürde yer alan çeşitli çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Güntürk (2024), 12–16 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada, erkeklerin kuvvet ve sürat testlerinde; kadınların ise esneklik ve denge testlerinde istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek skorlar elde ettiğini ortaya koymuştur. Araştırmada kullanılan testler arasında 20 metre sprint, durarak uzun atlama, sit and reach, plank, T-drill çeviklik testi ve flamingo denge testi yer almakta olup, elde edilen veriler düzenli ve yoğun antrenman uygulamalarının bu farklılıkları daha da belirginleştirdiğini göstermiştir.

Benzer şekilde, Toskovic ve arkadaşları (2004), Taekwondo sporcularının fiziksel profillerini inceledikleri çalışmalarında, erkek sporcuların maksimal kuvvet (1RM bench press ve leg press) ve patlayıcı kuvvet (dikey sıçrama) testlerinde; kadın sporcuların ise esneklik (sit and reach) testinde daha başarılı olduklarını bildirmiştir. Bu bulgu, spora özgü antrenmanların yanı sıra cinsiyete özgü fizyolojik yapıların motor performansı şekillendirdiğini göstermektedir.

Ayrıca, Türüt (2020), ortaokul düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada erkek öğrencilerin kuvvet ve sürat testlerinde; kız öğrencilerin ise esneklik testinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında uygulanan testler arasında şınav, mekik, durarak uzun atlama, 20 m sprint ve sit and reach yer almaktadır. Bulgular, büyüme çağındaki bireylerde cinsiyete dayalı motor gelişim farklılıklarının eğitim planlamalarında dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tüm bu çalışmaların genel bulguları, Zorba ve Saygın (2009) tarafından kaleme alınan fiziksel uygunluk kuramlarıyla da örtüşmektedir. Yazarlar, erkek bireylerin genellikle kuvvet, sürat ve dayanıklılık testlerinde; kadın bireylerin ise esneklik ve denge testlerinde daha avantajlı performans sergilediklerini belirtmişlerdir.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda, cinsiyet farklılıklarının motor performans düzeyleri üzerindeki etkisi hem antrenman programlarının yapılandırılmasında hem de sportif ölçme-değerlendirme süreçlerinde göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktördür. Sonuç olarak, çalışmanın bulguları; cinsiyetin biyolojik ve fizyolojik farklılıklarının motor beceri performansına doğrudan yansıdığını, bu farklılıkların ise hem antrenman geçmişi hem de fiziksel uygunluk parametreleriyle desteklendiğinde daha belirgin hale geldiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, bireysel performans analizlerinde cinsiyet değişkeni dikkate alınmalı ve antrenman programları bu doğrultuda bireyselleştirilmelidir.

Yaş değişkenine göre motor becerilerden zigzag, y denge ve BKZ anlamlı fark bulunmamıştır fakat v otur-eriş testinde, durarak uzun atlama ve 20 m sprint testinde fark bulunmuştur. Tukey testine göre 14 yaş grubu, v otur-eriş testi, durarak uzun atlama testlerinde diğer gruplara göre anlamlı şekilde iyi performans göstermiştir. 20 m sprint testinde ise 11 yaş grubunun süresi diğer gruplara göre daha iyi performans göstermiştir. Bu da yaş ilerledikçe hızın arttığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, daha önce literatürde yer alan çeşitli çalışmalarla paralellik göstermektedir. Çalışmada uygulanan V Otur-Eriş Testi, Durarak Uzun Atlama Testi ve 20 Metre Sprint Testi sonuçlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgu, çocukların yaşla birlikte esneklik, alt ekstremite kuvveti ve sürat gibi motor becerilerinde gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Nitekim Saraçoğlu (2019) da çalışmasında benzer şekilde V Otur-Eriş ve Durarak Uzun Atlama testlerini kullanarak, yaş ilerledikçe çocukların esneklik ve patlayıcı kuvvet düzeylerinde anlamlı artışlar gözleendiğini rapor etmiştir.

Karaküçük ve Akgül (2016) ise 20 Metre Sprint ve Durarak Uzun Atlama testlerine yer verdikleri çalışmalarında, ileri yaş grubundaki çocukların daha kısa sürede sprint mesafelerini tamamladığını ve daha uzak mesafelere sıçradığını belirtmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmadaki yaşa bağlı gelişim örüntüsünü destekler niteliktedir. Öte yandan, çalışmada uygulanan Zigzag Koşu Testi (çeviklik) ve Y Denge Testi (denge) sonuçlarında yaş grupları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Bu durum, çeviklik ve denge gibi becerilerin sadece biyolojik yaşla değil, aynı

zamanda teknik yeterlilik, düzenli antrenman, denge kontrolü ve dikkat gibi faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

Tamer (2000), çeviklik testlerine ilişkin teorik açıklamalarında, bu becerilerin gelişiminin ergenlikten itibaren hız kazandığını ifade etse de bu çalışmada yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Son olarak, çalışmada uygulanan Bedensel-Kinestetik Zekâ Ölçeği (Saban, 2002) yaşa bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu sonuç, söz konusu zekâ türünün gelişiminde yaş faktörünün değil, çevresel etkileşimler, fiziksel deneyimler, bireysel ilgi ve motivasyon gibi unsurların daha belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Kaynaklarda bu ölçüm aracına yer verilmemiş olması, mevcut çalışmanın özgün katkılarında biri olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise Taekwondo kemer seviyesinin belirli motor becerilerle anlamlı düzeyde ilişkili olmasıdır. Mavi-kırmızı ve siyah kuşak seviyesindeki katılımcıların esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat performanslarında anlamlı artışlar gözlenmiştir (Tablo 5). Bu durum, düzenli ve yapılandırılmış antrenman süreçlerinin motorik özelliklerin gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, Taekwondo sporcularının motor beceri düzeylerinin kemer seviyelerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat gibi motorik özellikleri ölçen V otur-eriş, durarak uzun atlama ve 20 metre sprint testlerinde; kemer seviyesi yükseldikçe performans düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Bu bulgu, alan yazında yer alan benzer çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Nitekim Şahin ve arkadaşları (2012), farklı kemer seviyelerindeki Taekwondo sporcularına uyguladıkları testler sonucunda, siyah kuşaklı sporcuların beyaz ve sarı kuşaklılara kıyasla hem sürat hem de patlayıcı kuvvet alanlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede daha iyi performans sergilediklerini bildirmiştir. Bu durumun, üst düzey kuşak sporcularının daha uzun süreli ve yoğun antrenman geçmişine sahip olmalarıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Benzer şekilde, Güler ve Kamuk (2020) tarafından yapılan çalışmada da Taekwondo sporcularına uygulanan motor beceri testleri sonucunda kemer seviyesi ile motor performans arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, özellikle yüksek kuşak seviyelerinde uygulanan pliometrik ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman programlarının, sürat, çeviklik ve patlayıcı kuvvet gelişimini doğrudan desteklediğini vurgulamıştır.

Aynı doğrultuda, Aydemir (2020), Taekwondo sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada, antrenman sürekliliğinin ve içerik yapısının motor beceri gelişiminde belirleyici bir faktör olduğunu belirtmiştir. Çalışmada, üst kemer gruplarının özellikle core (merkez kas grubu) antrenmanları sayesinde denge ve vücut kontrolü açısından daha ileri düzeyde performans sergilediği ortaya konmuştur. Ayrıca, bu antrenman türlerinin esneklik kapasitesine de olumlu katkı sağladığına dikkat çekilmiştir.

Öte yandan, Kim ve arkadaşları (2011), Koreli elit Taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, motor beceri performansının sadece kuşak seviyesine bağlı olarak değil; aynı zamanda antrenman içeriği, yoğunluğu ve süresine bağlı olarak da değişkenlik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Araştırmada, düzenli olarak uygulanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar (HIIT) ve pliometrik egzersizlerin, sporcuların sürat, çeviklik, kuvvet, denge ve esneklik alanlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim sağladığı rapor edilmiştir.

Güntürk (2024) çalışmasında, 12–16 yaş aralığındaki çocuk ve ergen bireylerin motor becerileri ile cinsiyet ve antrenman düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılara uygulanan testler arasında V otur eriş (esneklik), durarak uzun atlama (patlayıcı kuvvet) ve 20 metre sprint (sürat) testleri yer almıştır. Araştırma bulguları, düzenli ve yoğun antrenman programlarının, özellikle üst düzey performans gruplarında motor beceriler üzerinde anlamlı gelişim sağladığını göstermektedir. Esneklik, kuvvet ve sürat parametrelerinde üst düzey antrenman uygulamaları sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Güntürk, bu gelişimlerin özellikle pliometrik, çeviklik ve core temelli egzersizlerin sistemli olarak uygulanmasına bağlı olduğunu vurgulamıştır.

Karataş (2024) çalışmasında ise, benzer şekilde Taekwondo sporcularına yönelik uygulanan antrenman programlarının motorik performans üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bu çalışmada da esneklik, kas kuvveti ve sürat gibi motor özellikleri değerlendirmek amacıyla sit and reach, durarak uzun atlama ve 20 m sprint testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, sistemli ve yüksek yoğunluklu antrenman programlarının bu motor beceriler üzerinde anlamlı düzeyde gelişim sağladığı ortaya konmuştur. Karataş ayrıca, Taekwondo'nun yapısal olarak çok yönlü fiziksel yeterlik gerektirmesinin, bu gelişimi destekleyen önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Benzer şekilde, Toskovic ve arkadaşları (2004) da Standing Long Jump, Sprint (10-20 m) ve Vertical Jump testleri aracılığıyla fiziksel performans ile kuşak seviyesi arasındaki pozitif ilişkiyi istatistiksel olarak ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, çalışmadaki katılımcıların daha ileri kemer seviyelerine ulaştıkça motor performanslarının geliştiğini göstermektedir. Bu gelişim, özellikle V Otur-Eriş, Durarak Uzun Atlama ve 20 m Sprint gibi testlerin uygulandığı tüm çalışmalarda da gözlemlenmiş, dolayısıyla bu testler bağlamında bulguların geçerliliği güçlenmiştir.

Öte yandan, çalışmada uygulanan Zigzag Koşu (çeviklik) ve Y Denge Testi (denge) sonuçları, yaş ve kemer seviyelerine göre anlamlı fark göstermemiştir (Tablo 4, Tablo 5). Ancak bu durum, ölçülen becerilerin gelişmediği anlamına gelmemekte; kullanılan testlerin bu becerileri tam olarak yansıtamamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim çeviklik ve denge değerlendirmesi amacıyla literatürde farklı test protokolleri tercih edilmiştir. Aydemir (2020), Karataş (2024) ve Güntürk (2024) çalışmalarında çeviklik için T-Test ve Illinois çeviklik testi kullanılmış; denge içinse Star Excursion Balance Test (SEBT) ve Y Denge Testi tercih edilmiştir. Ayrıca, Fong ve arkadaşları (2012) çalışmasında denge değerlendirmesi tek ayak diz çekerek duruş süresi üzerinden yapılmış; Aune ve arkadaşları (2008) ise Illinois çeviklik testi ve tek ayak denge testini kullanarak bu becerilerin yorgunlukla değişimini incelemiştir. Bu farklılıklar, kullanılan testlerin düzeylerinin (denge ve çeviklik) beceriler üzerindeki etkilerin gelişmiş performans farklarını saptamakta sınırlayıcı etkiler oluşturabileceğini göstermektedir.

Haddad ve arkadaşları (2014) tarafından hazırlanan Performance Optimization in Taekwondo: From Laboratory to Field adlı derleme, Taekwondo performansının bilimsel temeller doğrultusunda optimize edilmesine yönelik bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Çalışma da hem laboratuvar ortamında hem de saha koşullarında uygulanabilir antrenman planlamaları, içsel yük ölçüm yöntemleri ve müsabaka analizleri detaylı biçimde ele alınmıştır. Özellikle antrenman yükünün değerlendirilmesinde kullanılan algılanan efor derecesi (RPE) ve kalp atış hızı temelli yük ölçümleri arasındaki yüksek korelasyon vurgulanarak, bu yöntemlerin güvenilirliği ortaya konmuştur. Ayrıca, pliometrik ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanların Taekwondo sporcularının sürat, çeviklik, kuvvet ve denge gibi temel motor becerileri üzerindeki etkileri incelenmiş; maç içi teknik ve taktik analizlerin antrenman geri bildirim süreçlerine entegrasyonu önerilmiştir. Esneme, beslenme ve yaralanma önleme stratejilerinin de kapsamlı biçimde ele alındığı bu eser, performans gelişimine yönelik disiplinler arası bir kaynak olarak Taekwondo alanında önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Toskovic ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, rekreasyonel düzeyde Taekwondo yapan siyah kuşak sahiplerinin fizyolojik profilleri incelenmiş ve kemer seviyesi ile fiziksel performans değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında, katılımcılara maksimal kuvvet (1RM leg press ve bench press), dikey sıçrama, esneklik (sit and reach testi) ve vücut kompozisyonu (skinfold kaliper yöntemi) gibi motor performans testleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, kemer seviyesi arttıkça özellikle kas kuvveti, patlayıcı kuvvet ve vücut kompozisyonu gibi parametrelerde anlamlı gelişmeler olduğunu göstermiştir. Çalışma, Taekwondo da ilerleyen kuşak düzeylerinin yalnızca teknik gelişimi değil, aynı zamanda fiziksel uygunluk düzeylerini de yansıttığını ortaya koyarak, antrenman süresi ve yoğunluğunun motor beceri gelişimi üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır.

Kim ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik dönemindeki kız öğrencilere belirli bir süre boyunca uygulanan Taekwondo antrenmanlarının, özellikle kas kuvveti ve esneklik üzerinde anlamlı düzeyde gelişim sağladığı ortaya konmuştur. Araştırmada, düzenli olarak yapılan teknik ve fiziksel

egzersizlerin, genç bireylerin motor becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı vurgulanmış; bu gelişimlerin hem genel fiziksel uygunluk hem de spora özgü performans parametreleri açısından önemli olduğu belirtilmiştir.

Öte yandan, Toskovic (2004) ve Haddad (2014) gibi araştırmacılar ise hem elit hem de rekreasyonel düzeydeki Taekwondo sporcularının fiziksel profillerinin, sporun teknik, taktik ve fizyolojik gereklilikleri doğrultusunda biçimlendiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, Taekwondo'nun içerdiği yüksek yoğunluklu, çok yönlü ve dinamik yapıya sahip antrenmanların; kas kuvveti, denge, esneklik, çeviklik ve reaksiyon zamanı gibi birçok motorik özelliğin gelişiminde belirleyici rol oynadığı; sporcuların fizyolojik yapılarını bu doğrultuda şekillendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, disiplinli ve sistematik antrenman programlarının, bireyin biyolojik gelişim dönemine uygun olarak planlandığında fiziksel kapasiteyi artırmada etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, mevcut çalışmanın bulguları, daha önce yapılmış bilimsel araştırmalarla tutarlı bir şekilde, Taekwondo sporcularında kemer seviyesinin sadece teknik yeterliliği değil, aynı zamanda motor beceri performans düzeylerini de etkileyen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenman programlarının içeriği ve süresi ile kemer düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu; özellikle yüksek seviye kuşaklarda uygulanan disiplinli ve yapılandırılmış egzersizlerin motor performansı belirgin biçimde artırdığı söylenebilir.

Bu çalışmada yer alan Bedensel-Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyi, yaş ve kemer seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu değişkene dair ölçek temelli bir ölçüm yapılmış, ancak literatürde doğrudan bu ölçeğin kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, fiziksel performansa dolaylı etki eden bilişsel ve algısal bileşenlerin, antrenman süreciyle ilişkisinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Son olarak, boy ve kilo değişkenlerinin, bazı motor beceri testleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle Durarak Uzun Atlama (patlayıcı kuvvet) ve Y Denge Testi (denge) sonuçları, katılımcıların boy ve vücut ağırlığı arttıkça gelişim göstermiştir (Tablo 6, Tablo 7). Bu bulgu, fiziksel yapının belirli motor

performanslar üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Özellikle Durarak Uzun Atlama, vücut kütleinin yer çekimine karşı oluşturduğu kuvvetle doğrudan ilişkili olup; daha uzun boy ve uygun vücut ağırlığına sahip bireylerde daha yüksek sıçrama mesafeleriyle sonuçlanmaktadır. Aynı şekilde, Y Denge Testi gibi tek ayak üzerinde yapılan denge ölçümlerinde de vücut oranlarının stabilizasyonu kolaylaştırdığı ve performansı artırdığı görülmüştür. Bu sonuçlar, özellikle denge ve kuvvetle ilgili ölçümlerde antropometrik değişkenlerin etkisini vurgulayan literatürle örtüşmektedir. Erturan (2006), orta kilo grubundaki çocuklarda bedensel farkındalık düzeyinin daha gelişmiş olduğunu ve bedensel-kinestetik zekâ ile fiziksel kontrol arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada her ne kadar doğrudan motor test uygulanmamış olsa da vücut farkındalığı ve fiziksel denge kontrolüne ilişkin bulgular, mevcut araştırmada denge testleri ile elde edilen bulguları desteklemektedir. Dolayısıyla hem patlayıcı kuvvet hem de denge becerilerinin değerlendirilmesinde, katılımcıların fiziksel yapılarının göz önünde bulundurulması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların Bedensel Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyleri beden ağırlığı, yaş ve kemer seviyesi gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, 45–54 kg aralığında yer alan katılımcıların BKZ düzeylerinin diğer ağırlık gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Bkz. Tablo 3, Tablo 7). Bu bulgu, özellikle belirli bir ağırlık aralığının motor beceri performansı ve bedensel farkındalıkla ilişkili olabileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Bununla birlikte, yaş ve kemer seviyesi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Bkz. Tablo 4, Tablo 5). Bu durum, bedensel kinestetik zekâ düzeyinin yaş ya da kemer derecesine göre değil; bireyin fiziksel katılım biçimine ve antrenman deneyimine bağlı olarak şekillendiğine işaret etmektedir.

Ancak bu sonuçlar, fiziksel etkinliklerin BKZ üzerindeki olumlu etkisini vurgulayan mevcut literatürle tam anlamıyla örtüşmemektedir. Nitekim Çiftçi (2019) tarafından yürütülen çalışmada, düzenli fiziksel etkinliklerin özellikle çocuk ve ergen bireylerin bedensel farkındalık ve hareket koordinasyonu becerilerinde anlamlı gelişmelere yol açtığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Erturan (2006) da spor etkinliklerine düzenli katılımın BKZ üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

gelişim sağladığını vurgulamıştır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulgularıyla önceki çalışmalar arasında gözlemlenen tutarsızlık, örneklem grubunun özellikleriyle açıklanabilir. Özellikle çalışmada yer alan bireylerin büyük bir bölümünün Taekwondo'ya rekreasyonel düzeyde katılım sağlıyor olması, bu farklılığın temel nedeni olabilir. Zira rekreasyonel katılım düzeyinde yapılan antrenmanların sıklığı ve yoğunluğu, bedensel farkındalık, hareket kontrolü ve vücut koordinasyonu gibi bilişsel-motor özellikleri anlamlı düzeyde geliştirecek yeterli uyarıcı etkiyi yaratmayabilir. Ayrıca, katılımcıların Taekwondo'ya katılım sürelerinin kısa olması veya düşük antrenman sıklığına sahip olmaları da BKZ düzeylerinde ölçülebilir bir gelişimin ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Bu durum, beden farkındalığını ve hareketle ilgili bilişsel becerileri geliştirmek için sadece katılımın değil; katılımın yoğunluğu, düzenliliği ve sürekliliğinin de belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, BKZ düzeylerinin anlamlı biçimde gelişebilmesi için daha yapılandırılmış, disiplinli ve uzun süreli antrenman programlarına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular, durarak uzun atlama testi ile Bedensel Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, durarak uzun atlama testinin yalnızca alt ekstremiteye ait patlayıcı kuvveti ölçen bir test olmasının ötesinde, aynı zamanda bireyin bedenini belirli bir hedef doğrultusunda zamanlamaya dayalı, koordineli ve etkili bir biçimde kullanma becerisini gerektirmesiyle açıklanabilir. Bu bağlamda, testin başarıyla uygulanabilmesi için yalnızca fiziksel güç değil, aynı zamanda vücut farkındalığı, mekânsal algı, denge ve hareketin ritmik olarak kontrol edilmesi gibi BKZ ile doğrudan ilişkili unsurların etkili bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Bu durum, Gardner'ın (1983) çoklu zekâ kuramı çerçevesinde yaptığı tanımla da örtüşmektedir. Gardner, bedensel kinestetik zekâyı bireyin kendi bedenini amaçlı ve kontrollü bir şekilde kullanma; karmaşık fiziksel hareketleri etkili biçimde gerçekleştirme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda, durarak uzun atlama gibi hareketin sadece güç temelli değil, aynı zamanda teknik doğruluk ve zamanlama gerektiren testlerde BKZ düzeyinin belirleyici olabileceği anlaşılmaktadır.

Dolayısıyla, bu test ile BKZ arasındaki pozitif korelasyon, bireyin vücudunu bir bütün olarak kontrollü biçimde kullanabilme becerisinin, motorik başarı üzerindeki etkisini yansıtmaktadır. Teknik uygulamanın ön planda olduğu ve bedenin bilinçli kullanımını gerektiren fiziksel performans ölçütlerinde, BKZ ile anlamlı ilişkiler gözlenmesi beklenebilir. Bu bulgu, BKZ'nin salt bilişsel bir yapı olmaktan öte, fiziksel performansla bütünleşen ve özellikle spor temelli uygulamalarda işlevsel bir zekâ boyutu olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Öte yandan, araştırma kapsamında uygulanan esneklik, denge, çeviklik ve sürat testleri ile Bedensel Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyleri arasında gözlemlenen negatif korelasyonlar, bu motorik özelliklerin doğrudan fiziksel kapasiteye dayalı beceriler olmasıyla açıklanabilir. Söz konusu beceriler, belirli bir fiziksel uygunluk düzeyi ve fizyolojik kapasite gerektirse de her zaman bilinçli, planlı ve kontrollü beden kullanımını yani BKZ'yi yansıtmayabilir. Örneğin, yüksek hızda koşan bir birey yüksek sürat değerine sahip olabilir; ancak bu bireyin hareket kontrolü, bedensel farkındalık ve koordinasyon gibi BKZ bileşenleri sınırlı düzeyde olabilir. Bu durum, hareketin sadece mekanik hız değil, nitelikli ve farkında olarak yapılan hareket ile anlam kazandığını göstermektedir. Bu bağlamda, Armstrong (2009), BKZ'yi “zarif, kontrollü ve koordineli hareketler üretme becerisi” olarak tanımlamış ve bu zekâ boyutunun yalnızca motor çıktıdan ibaret olmadığını, aynı zamanda bu çıktının bilinçli şekilde üretilmesinin esas olduğunu vurgulamıştır. Bu görüş, hız, çeviklik ve benzeri testlerde yüksek fiziksel performansa sahip bireylerin her zaman yüksek BKZ düzeyine sahip olmayabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde, Çiftçi (2019) de spor etkinliklerinin BKZ üzerindeki etkisinin, yalnızca katılım ile değil, etkinlik sırasında sergilenen teknik farkındalık, beden koordinasyonu ve hareket kontrolü ile anlam kazandığını ifade etmiştir.

Bulgular ayrıca, Gardner'ın (1983) çoklu zekâ kuramıyla da tutarlıdır. Gardner, BKZ'nin yalnızca bedensel yeterlik değil; bu yeterliğin amaçlı, dengeli ve teknik bir şekilde kullanılması olduğunu belirtmiş ve bu bağlamda patlayıcı kuvvetin teknikle bütünleştiği durarak uzun atlama gibi testlerin, BKZ ile pozitif ilişkili olduğunu savunmuştur. Buna karşılık, hız, esneklik, denge ve çeviklik gibi kapasite temelli fiziksel uygunluk testleri ile BKZ arasında ise çoğu zaman zayıf ya da negatif

korelasyonlar gözlemlenebileceğini ileri sürmüştür. Sonuç olarak, BKZ'nin yalnızca fiziksel uygunluk göstergeleriyle değil; bireyin bedenini ne ölçüde bilinçli, kontrollü ve amaca yönelik olarak kullandığıyla daha güçlü bir ilişki içinde olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, yüksek fiziksel performans sergileyen bireylerin yüksek BKZ düzeyine sahip olmaları her zaman beklenmeyebilir; bu durum da çalışmamızın bulgularını teorik olarak desteklemektedir.

Çalışmamızda, bedensel/kinestetik zekâ (BKZ) düzeyi ile motor beceriler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular, bu alandaki mevcut literatüre anlamlı katkılar sunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, durarak uzun atlama testi ile BKZ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken; v otur-eriş (esneklik), 20 metre sprint (sürat), Y denge testi (denge) ve zigzag testi (çeviklik) ile BKZ arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Bu bağlamda, özellikle zigzag çeviklik testinde gözlemlenen negatif korelasyon dikkat çekicidir. Zigzag testi süresi arttıkça çeviklik azalmakta; bu da süresi daha düşük olan bireylerin çevikliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. BKZ ile negatif korelasyonun varlığı, çeviklik düzeyi yüksek (yani daha kısa sürede testi tamamlayan) bireylerin BKZ puanlarının yüksek olmasına rağmen, bu ilişkinin istatistiksel olarak ters yönlü kurulduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, çeviklik gibi fiziksel özelliklerin motor zekâyla her zaman doğrudan örtüşmediğini göstermektedir. Armstrong (2009) ve Gardner (1983), çevikliğin motor zekâ gelişimi için önemli bir unsur olduğunu ancak tek başına yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Çünkü hareketin hızı arttıkça, hareketin koordineli, bilinçli ve farkında olarak gerçekleştirilme kapasitesi aynı oranda gelişmeyebilir. Benzer biçimde, esneklik testi olan v otur-eriş, doğrudan BKZ ile ilişkili bir beceri değildir. Bu test, büyük oranda kas ve bağ dokusu elastikiyeti ile ilişkilidir ve hareketin bilişsel yönünü ya da bedeninin farkındalıkla kullanılmasını yansıtmaz. Nitekim Erturan ve Göde (2008) de benzer biçimde esneklik ile BKZ arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu da esnekliğin fiziksel uygunluk açısından önemli bir parametre olmakla birlikte, BKZ açısından sınırlı bir yorum olabileceğini göstermektedir. Esnek bireyler her zaman bedensel zekâ açısından gelişmiş olmayabilir.

Öte yandan, çalışmamızda durarak uzun atlama testi, BKZ ile en güçlü pozitif ilişki gösteren değişken olmuştur. Bu test sırasında bireyin yalnızca fiziksel kuvveti değil, aynı zamanda vücut farkındalığı, denge, zamanlama ve hareketin teknik olarak uygulanması gibi çok boyutlu becerileri bütünleştirmesi gerekmektedir. Bu özellikler, Gardner'ın (1983) bedensel zekâ tanımı ile tam anlamıyla örtüşmektedir.

Redouane ve Kamel (2023) tarafından yürütülen çalışmalarda da patlayıcı kuvvet gerektiren fiziksel performans testlerinin Bedensel Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği bildirilmiştir. Araştırmacılar, bu tür testlerin yalnızca kas gücü ya da fizyolojik kapasiteyle değil, aynı zamanda hareketin kontrollü, hedefe yönelik ve teknik olarak doğru biçimde uygulanmasıyla da yakından ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle durarak uzun atlama gibi testlerde, başarılı bir performans sergilemek için bireyin vücudunu koordineli biçimde kullanması, kas gücünü etkili bir zamanlamayla harekete geçirmesi ve bedeninin mekânsal farkındalığını yüksek düzeyde kontrol edebilmesi gerekmektedir. Bu unsurlar, Gardner'ın (1983) bedensel/kinestetik zekâ tanımıyla da örtüşmekte olup, söz konusu testlerin BKZ'yi temsil etmede güçlü bir değişken olduğunu göstermektedir. Redouane ve Kamel (2023) bulguları, çalışmamızda durarak uzun atlama testi ile BKZ arasında gözlemlenen pozitif korelasyonu desteklemekte ve kuvvetin bilinçli beden kullanımıyla bütünleştiği durumlarda BKZ düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, sürat testi ile bedensel/kinestetik zekâ (BKZ) düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, süratin motor beceri açısından önemli bir fiziksel yeterlilik göstergesi olmasına karşın, BKZ'nin temel bileşenlerinden biri olan bilinçli, farkında ve koordineli beden kullanımıyla her zaman örtüşmediğini ortaya koymaktadır. Sürat, özellikle kas lifi tipi (özellikle hızlı kasılan tip II lifler), refleks hızı, sinir-kas iletim hızı ve nöromüsküler uyarılabilirlik gibi biyolojik ve fizyolojik faktörlerle şekillenen bir performans göstergesidir. Bu nedenle, yüksek sürat değerine sahip bireyler, mutlak hız açısından üstün performans sergilesele dahi, bu durum onların BKZ düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmeyebilir. Nitekim bedensel zekâ, Gardner'ın (1983) tanımına göre, bireyin bedenini amaçlı, bilinçli,

kontrollü ve teknik olarak etkili bir şekilde kullanabilme kapasitesidir. Oysa sürat, genellikle otomatikleşmiş ve kısa sürede tamamlanan hareket desenlerinden oluştuğu için, hareketin bilişsel planlama, koordinasyon ya da beden farkındalığı boyutları ikinci planda kalabilmektedir. Bu bağlamda, sürat performansının BKZ ile zayıf ya da negatif ilişki göstermesi, literatürde de öngörülen ve beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, yüksek hız kapasitesi, bireyin genel motor yeterliliğine katkı sağlasa da bu özelliğin çok boyutlu bir zekâ boyutu olan BKZ'yi temsil etmede sınırlı kaldığı söylenebilir. BKZ, yalnızca hareketin sonucu ile değil, hareketin nasıl, ne zaman ve ne düzeyde farkındalıkla üretildiğiyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, sürat gibi saf fizyolojik performans ölçütleri, BKZ ile olan ilişkisinde sınırlı açıklayıcılığa sahiptir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, denge testi ile Bedensel Kinestetik Zekâ (BKZ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu ilk bakışta çelişkili görünse de detaylı incelendiğinde, söz konusu sonucun uygulanan testin formatı, ölçüm yöntemi ve örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Zira BKZ, yalnızca dengeyi sağlayabilme becerisinden ibaret olmayıp, bu becerinin bilişsel farkındalık, postür kontrol, kas-iskelet koordinasyonu ve motor planlama ile sergilenmesini de içeren çok boyutlu bir yapıdır. Uygulamada kullanılan test, dengeyi daha çok statik ve mekanik bir düzlemde ölçmüş olabilir; bu da BKZ'nin bilişsel-motor yönlerini yeterince yansıtmamış olabilir. Oysa literatürde denge, BKZ'nin en önemli yapıtaşlarından biri olarak ele alınmaktadır. Çiftçi (2019), lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, spor etkinliklerine düzenli katılan bireylerde denge becerilerinin geliştiğini ve bunun BKZ düzeylerine anlamlı katkı sunduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Armstrong (2009) da dengeyi, BKZ'nin gelişiminde temel bir koordinatif unsur olarak tanımlamış ve denge becerisinin bireyin motor zekâ kapasitesini belirlemede yüksek düzeyde açıklayıcı güce sahip olduğunu ifade etmiştir. Denge, bireyin bedenini uzaysal farkındalıkla konumlandırabilme, postürünü sürdürebilme ve gerektiğinde kontrollü biçimde yönlendirebilme yeteneğini içerir. Bu yetenek, Gardner'ın (1983) tanımladığı anlamda BKZ'nin temel özellikleriyle doğrudan örtüşmektedir. Dolayısıyla, çalışmamızda denge ile BKZ arasında negatif korelasyon gözlenmiş olması, bu iki

yapının teorik ilişkisine aykırı değildir; aksine, bu ilişkinin ölçme biçimine duyarlı olduğu yönündeki görüşleri desteklemektedir. Gelecek çalışmalarda, dengeyi daha çok dinamik ve koordinatif bağlamda ölçen araçların kullanılması, BKZ ile denge arasındaki ilişkiyi daha net ve doğru şekilde ortaya koyabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, Bedensel/Kinestetik Zekâ (BKZ)'nin yalnızca klasik anlamda fiziksel performansa dayalı tek boyutlu değişkenlerle örneğin hız, mutlak kuvvet ya da kas elastikiyeti gibi açıklanamayacağını ortaya koymuştur. BKZ, temelinde bireyin bedenini amaçlı, kontrollü, teknik doğrulukla ve koordinasyon içinde kullanma becerisiyle tanımlanmaktadır (Gardner, 1983). Bu nedenle, bedenin yalnızca ne kadar hızlı veya güçlü hareket ettiği değil, hareketin nasıl üretildiği, hangi farkındalıkla yönlendirildiği ve ne ölçüde koordineli biçimde gerçekleştirildiği, BKZ düzeyini belirleme de çok daha belirleyici olmaktadır.

Çalışmamızda gerçekleştirilen korelasyon analizleri (bkz. Tablo 8), Bedensel/Kinestetik Zekâ (BKZ) düzeyi ile çeşitli motor beceriler arasında anlamlı ve yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle, yalnızca durarak uzun atlama testi, BKZ ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Bu bulgu, söz konusu testin sadece patlayıcı kuvveti değil; aynı zamanda vücut farkındalığı, zamanlama, denge ve teknik uygulama becerisi gibi çoklu bileşenleri gerektirmesiyle açıklanabilir. Durarak uzun atlama sırasında bireyin kuvvet üretimini bilinçli ve etkili bir şekilde yönlendirmesi gerekmektedir; bu da Gardner'ın (1983) tanımladığı şekilde, bedeni koordineli ve amaca yönelik kullanma becerisi olarak ifade edilen BKZ ile doğrudan örtüşmektedir. Bu bağlamda, testin doğası gereği, BKZ ile anlamlı pozitif ilişki göstermesi beklenen ve literatürle uyumlu bir bulgudur. Buna karşılık, çalışmada uygulanan diğer motor testler olan 20 metre sprint (sürat), v otur-eriş (esneklik), zigzag testi (çeviklik) ve Y denge testi ile BKZ arasında istatistiksel olarak negatif veya zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, söz konusu testlerin BKZ'nin temelini oluşturan bilinçli hareket üretimi, koordinasyon ve hareket farkındalığı gibi bilişsel-motor boyutları tam olarak yansıtmamasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, çeviklik ve sürat testleri daha çok kas tipi, refleks süresi, nöromusküler uyarılabilirlik gibi fizyolojik faktörlere dayalı performans ölçütleridir ve bu özellikler, hareketin bilişsel ve farkındalık boyutlarını sınırlı şekilde yansıtır. Aynı şekilde, esneklik testi olan v

otur-eriş, büyük ölçüde kas elastikiyeti ile ilişkilidir ve teknik kontrollü beden kullanımıyla her zaman paralellik göstermeyebilir. Bu sonuçlar, BKZ'nin salt fiziksel kapasiteye değil; özellikle koordinatif, patlayıcı güç gerektiren, teknik doğruluk ve hareketin bilinçli üretimi gibi çoklu becerilere dayandığını göstermektedir. Literatürde bu görüşü destekleyen çalışmalardan biri olan Armstrong (2009), BKZ'yi hareketin kalitesiyle açıklamış, Gardner (1983) ise bu zekâ boyutunun sadece fiziksel çıktılardan değil, bu çıktının nasıl üretildiği ve ne ölçüde farkında olunduğu ile anlam kazandığını vurgulamıştır. Aynı şekilde, Çiftçi (2019) ve Erturan (2006) da fiziksel etkinliklerin BKZ gelişimine katkı sağlayabilmesi için bireyin teknik farkındalığa ve koordinatif becerilere sahip olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, çalışmamızda yalnızca durarak uzun atlama testinin BKZ ile pozitif yönde ilişkili olması, BKZ'nin çok boyutlu, farkındalığa dayalı ve teknik olarak bütünleşmiş hareketlerle daha yakından ilişkili olduğunu bir kez daha göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, rekreasyonel Taekwondo'nun ergenlik dönemindeki bireylerin motor gelişiminde özellikle esneklik, sürat ve patlayıcı kuvvet gibi alanlarda katkı sağladığını; ancak denge ve çeviklik gibi koordinatif beceriler üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu farklılıkların, antrenman içeriği, sürekliliği ve uygulanan testlerin duyarlılığı ile ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir.

## **6.2. Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, 11–15 yaş aralığında rekreasyonel amaçla Taekwondo yapan çocukların motor becerileri ile bedensel-kinestetik zekâ (BKZ) düzeyleri incelenmiştir. Sonuç olarak; yapılan bu çalışma rekreasyonel Taekwondonun 11–15 yaş arası çocukların özellikle ergenlik dönemindeki fiziksel gelişimlerine anlamlı katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Elde edilen veriler, Taekwondo'nun yalnızca motor becerilerin gelişimini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda bilişsel-motor alanlar üzerinde de potansiyel olarak olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Etkilerin, tüm motorik ve zihinsel becerilere eşit düzeyde yansımadığı; katılım düzeyi, süresi ve antrenman yoğunluğu gibi faktörlerin belirleyici olduğu bulgularla desteklenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, uygulayıcılar açısından eğitim programlarının içerik ve yapısının planlanmasında rehber niteliği taşımaktadır.

## **Öneriler**

### **Uygulayıcılar için;**

- Bu araştırma verilerine bağlı olarak; Denge ve esneklik gibi motor becerilerle bedensel-kinestetik zekâ arasında pozitif bir ilişki tespit edildiği için, antrenman programlarında bu becerilere özel ağırlık verilmesi,
- Yüksek bedensel-kinestetik zekâ puanlarına sahip bireylerin motor becerilerde daha başarılı olduğu görülmüş, bu nedenle, zekâ düzeyine yönelik ölçümlerle bireylerin hangi becerilere daha yatkın oldukları saptanıp kişiselleştirilmiş antrenman planlarının oluşturulması,
- Araştırma sonucunda, düzenli olarak Taekwondo eğitimi alan çocukların motor becerilerinde anlamlı gelişmeler olduğu belirlenmiştir. Bu durum, çocukların spora erken yaşta başlamasının önemini vurgulamakta, dolayısıyla erken yaşta sportif yönlendirme politikalarının desteklenmesi,
- Araştırma verilerimize bağlı olarak çocukların katıldığı rekreasyonel spor faaliyetleri, sadece fiziksel gelişimi değil, bilişsel alanlardaki bir zekâ türünü de olumlu etkileyebilmektedir. Bu nedenle, çoklu zekâ yaklaşımına dayalı spor eğitimi modelleri benimsenmesi önerilebilir.
- Son olarak, rekreasyon yöneticileri, eğitimciler ve aileler, Taekwondo'nun çocukların motor gelişimiyle birlikte potansiyel bilişsel-motor faydalarını da göz önünde bulundurarak, çocukların bu tür disiplinli fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etmeli ve desteklemelidir.

### **Araştırmalar için;**

- Farklı bölgelerde, farklı sosyo-ekonomik düzeylerde ve özellikle rekreasyonel anlamda spor yapanlar ile müsabık grupları karşılaştıran çalışmalar yapılmalıdır.
- Taekwondo antrenmanlarının etkilerini (özellikle BKZ üzerindeki) daha net görebilmek için uzunlamasına ve kontrol gruplu deneysel çalışmalar tasarlanmalıdır.

- Antrenman sıklığı, süresi, yoğunluğu gibi değişkenlerin motor beceriler ve BKZ üzerindeki etkileri detaylı incelenmelidir.
- BKZ'yi ölçmek için öz-bildirim ölçeklerine ek olarak, performansa dayalı kinestetik farkındalık testleri veya nitel gözlem yöntemleri kullanılmalıdır. Bu, BKZ'nin farklı boyutlarını daha kapsamlı anlamayı sağlayabilir.
- Motor beceri ve BKZ gelişiminin yanı sıra, bu süreçlerle özgüven, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerin Taekwondo katılımıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğu araştırılabilir.
- Etkilerin daha sağlıklı değerlendirilebilmesi için gelecek çalışmalarda uzunlamasına desenlerin tercih edilmesi, antrenman detaylarının kontrol edilmesi ve objektif değerlendirme araçlarının kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- ACUN**, Suna ve Gülay, Bulgur Erten (1999). **Çocuk Gelişimi (2. Baskı)**. İstanbul: Esin Yayınevi.
- AKINBAY**, Hamza (2014). **Okul Öncesi Dönemde Oyunun Önemi ve Çocukların Motor Gelişimi Üzerine Etkileri (Yüksek Lisans Tezi)**. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ARAL**, Neriman ve diğerleri (2001). **Zekâ. İçinde Çocuk Gelişimi-I** (Ss. 115–116). İstanbul: YA-PA Yayınları.
- ARGAN**, Metin (2007). **Eğlence Pazarlaması**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- ARMSTRONG**, Thomas (2009). **Multiple Intelligences In The Classroom**. (3rd Ed.). ASCD.
- ASLAN**, Cem Sinan; Oğuzhan, Dalkıran; Uğur, Özer (2015). "Devirli ve Devirsiz Spor Yapan Sporcuların Çoklu Zekâ Alanlarının İncelenmesi: Pilot Çalışma", **Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 1, 26–33.
- ASLAN**, Şebnem (2018). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Eğitim Yayınevi.
- AUNE**, Tore Kristian; R. P. Ingvaldsen; G. J. C. Ettema (2008). "Effect Of Physical Fatigue On Motor Control At Different Skill Levels." **Perceptual And Motor Skills** 106.2 371-386.
- AYDEMİR**, Burakhan (2020). **Taekwondo Temalı Pliometrik Antrenmanların 12-14 Yaş Taekwondo Sporcularının Motorik Özellikleri ve Müsabaka Performansları Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi)**. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- AYDIN**, Oktay ve Pınar, Konyalıoğlu (2011). "18–21 Yaş Grubu Bireylerin Genel Zekâ Düzeyleri ile Psikolojik Semptom Düzeyleri Arasındaki İlişki", **Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi**, 1(1), 77–103.
- AYNACIYAN**, Nora ve Mustafa K. Özer (2020). "Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi." **Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi**, 3.1 (2020): 24-31.
- BABAKR**, Zana H.; Pakstan, Mohamedamin; Karwan, Kakamad (2019). "Piaget's Cognitive Developmental Theory: Critical Review", **Educational Research And Reviews**, 14(9), 310–316.
- BACANLI**, Hasan (2007). **Eğitim Psikolojisi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- BAE**, Ju-Yong and Roh, Hee-Tae (2021). "Regular Taekwondo Training Affects Mood State And Sociality But Not Cognitive Function Among İnternational Students İn South Korea." **Healthcare**. Vol. 9. No. 7. MDPI.
- BALCIOĞLU**, İbrahim (2003). **Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi**. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- BAŞARAN**, Ilgın B. (2004). "Etkili Öğrenme ve Çoklu Zekâ Kuramı: Bir İnceleme", **Ege Eğitim Dergisi**, 5, 7–15.
- BAUD-BOVY**, Manuel and Fred, Lawson (1998). **Tourism And Recreation**. Architectural Press.
- BAYKARA**, Kaan ve diğerleri (2024). "Taekwondoya Yeni Başlayan 10-12 Yaş Çocuklara Uygulanan 8 Haftalık Core Egzersizlerinin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi", **Türkiye Spor Bilimleri Dergisi**, 8(1), 34–43.
- BAYRAK**, Ahmet ve Necmiye, Ün Yıldırım (2021). "Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerde Alt ve Üst Ekstremitte Y Denge Test Skorlarının Karşılaştırılması." **SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 19(1), 65–78.
- BERKANT**, Hasan Güner ve Gülay, Ekici (2007). "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Fen Öğretiminde Öğretmen Öz-Yeterlik İnanç Düzeyleri ile Zekâ Türleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi". **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 16(1), 113–132.113-132.
- BEZCİ**, Sakir (2010). "The Analyze Of Hematological Parameters Of Elite Women Taekwondoers Before And After Training", **Pamukkale Journal Of Sport Sciences**, 1(2), 1–16.
- BRADLEY**, Robert H. and Robert F., Corwyn (2002). Socioeconomic Status And Child Development. **Annual Review Of Psychology**, 53, 371–399.
- BRİDGE**, Craig A. et al. (2014). Physical And Physiological Profiles Of Taekwondo Athletes. **Sports Medicine**, 44, 713–733.
- CASEY**, B. J. et al. (2005). "Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development?." **Trends İn Cognitive Sciences**, 9(3), 104–110.
- CHAABENE**, Helmi et al. (2018). "Validity And Reliability Of A New Test Of Planned Agility İn Elite Taekwondo Athletes", **The Journal Of Strength & Conditioning Research**, 32(9), 2542–2547.
- CHO**, J.W.; Choe, M., (1988). **A Study an The Effect of Taekwondo Traning on The Physical Fitness in Pre-School Children, WTF, Taekwondo, Vol:VIII, No:283, Summer & Autumn, Seoul, Korea.**

- CHOİ**, Dong-Sung; Eun-Na Jung; Min-Hyuk Park. (2021). "Comparison of balance ability and physical fitness according to the growth period in taekwondo players". **Journal of Exercise Rehabilitation**, 17(5), 354.
- CHOİ**, Hong (1985). **Encyclopedia of Taekwon-Do; International Taekwondo Federation**: Toronto, ON, Canada.
- CİRAV**, Öner (2018). **9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi**, (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- COOK**, Doug (2001). **Taekwondo: Ancient wisdom for the modern warrior**. YMAA Publication Center.
- COUGHLAN**, Garrett F. et al. (2012). "A Comparison Between Performance On Selected Directions Of The Star Excursion Balance Test And The Y Balance Test", **Journal Of Athletic Training**, 47(4), 366–371.
- ÇIPLAK**, Mustafa Ertuğrul; Faruk Yamaner; Osman, İmamoğlu (2020). "Sporcu Eğitim Merkezi Güreşçilerinde Yaş Sevelerine Göre Sürat, Kuvvet ve Esneklik Değerleri Karşılaştırılması." **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 14.1 (2020): 84-94**.
- ÇOBAN**, Bilal (2006). **Ortaöğretimde ve Üniversitelerde Eğitsel Oyunlar**. S. Devecioğlu (Ed.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- ÇOBAN**, Bilal ve Eyüp, Naçar (2015). **Ortaokullarda Eğitsel Oyunlar (3. Baskı)**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çocuk Haklarına Dair Sözleşme – UNICEF Türkiye**, <https://www.unicef.org/turkiye/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme> Erişim Tarihi: 15.12.2023.
- Çocuklar İçin Taekwondo Araştırmaları**, <http://www.sakintaekwondo.com/Taek-Giris/Arastirmalar/Cocuktaekwondo.Htm> Erişim Tarihi: 28.02.2022.
- Çoklu Zekâ Teorisi ve Uygulamaları**, <http://www.cokluzeka.com> Erişim Tarihi: 15.12.2024.
- DAVIS**, Gary A. and Sylvia, B. Rimm (1989) **Education of the gifted and talented**. Prentice-Hall, Inc.
- DOĞAN**, Aslı (2022). **Taekwondo Sporcularında Dijital Oyun Oynamanın Reaksiyon Zamamı ve Denge Üzerine Etkisi** (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DRİVER**, Beverly L.; Perry J. Brown; George, L. Peterson, (Eds.). (1991). **Benefits Of Leisure**. State College, PA: Venture Publishing.
- DÜZGÜN**, Meltem ve Orkun, Akkoç (2021). "Spor ve Çoklu Zekâ Kuramı", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 26(4), 501–518.

- EKBLÖM**, Bengt (1986). Applied Physiology Of Soccer. **Sports Medicine**, 3(1), 50–66.
- ERTURAN**, Ayşe Gökçe ve Osman Göde (2008). "İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ Erişilerinin Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması." **Spor Bilimleri Dergisi**. 19.1 23-34.
- ERTURAN**, Ayşegül Gökçe (2006). **İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Sporun Bedensel/Kinestetik Zekâ Alanı Üzerine Etkisi: Denizli İli Örneği** (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- FOGARTY**, Robin and Judy, Stoehr (2008). **Integrating Curricula With Multiple Intelligences: Teams, Themes, & Threads**. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- FONG**, Shirley S.M.; Tsang, William W.N. Tsang, Gabriel Y.F. Ng. (2012). Taekwondo Training Improves Sensory Organization And Balance Control İn Children With Developmental Coordination Disorder: A Randomized Controlled Trial. **Research İn Developmental Disabilities**, 33(1), 85–95.
- FUHRMANN**, Delia; Lisa, J. Knoll; Sarah-Jayne, Blakemore (2015). Adolescence As A Sensitive Period Of Brain Development. **Trends İn Cognitive Sciences**, 19(10), 558–566.
- GALLAHUE**, David L.; John, C. Ozmun; Jacqueline, D. Goodway (2012). **Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th Ed.)**. New York: Mcgraw-Hill.
- GALLAHUE**, David L.; John, C. Ozmun; Jacqueline, D. Goodway (2014). **Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (Çev. Ed.: B. Aydoğan)**. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- GARDNER**, Howard (1983). **Frames Of Mind: The Theory Of Multiple Intelligences**. New York: Basic Books.
- GARDNER**, Howard (2004). **Zihin Çerçevesleri: Çoklu Zekâ Kuramı** (Çev. E. Kılıç). İstanbul: Alfa Yayınları.
- GETZ**, Donald G. (2008). Event Tourism: Definition, Evolution, And Research. **Tourism Management**, 29(3), 403–428.
- GODBEY**, Geoffrey C. et al. (2005). "Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda." **American journal of preventive medicine** 28.2 (2005): 150-158.
- GUNTER**, B. G. (1987). "The leisure experience: Selected properties." **Journal of leisure research** 19.2 115-130.

- GÜLER**, Gülay ve Yetkin Utku Kamuk (2020). **Taekwondo Antrenmanlarının 11–13 Yaş Grubu Çocukların Motorik Gelişim Düzeylerine Etkisi**. Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler, 3(1), 1–12.
- GÜLLÜ**, Mehmet ve Murat, Tekin (2009). "Spor Lisesi Öğrencileri ile Genel Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanlarının Karşılaştırılması", **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 3(3), 247–258.
- GÜNEY**, Nail; Talat, Aytan; Mesut, Gün (2010). "İlköğretim II. Kademe Türkçe Programı ile Çoklu Zekâ Kuramının Örtüşme Düzeyi", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 3(12), 213–229.
- GÜNTÜRK**, Talha (2024). **Tekvandoculara Uygulanan 8 Haftalık Core Egzersiz Programlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi** (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- GÜREL**, Emet ve Merba, Tat (2010). "Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 3(11), 336–356.
- HACIOĞLU**, Necati; Ayhan, Gökdeniz; Yakup, Dinç (2009). **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları (Gözden Geçirilmiş Baskı)**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- HADDAD**, Monoem et al. (2014). **Performance optimization in Taekwondo: From laboratory to field. Performance Optimization in Taekwondo: From Laboratory to Field**.
- HANSEN**, M. Et al. (2009). "Effect of estrogen on tendon collagen synthesis, tendon structural characteristics, and biomechanical properties in postmenopausal women". **Journal of Applied Physiology**, 106(4), 1385-1393.
- HANSEN**, Mette (2009). "Female hormones: Do they influence muscle and tendon protein metabolism? " **Proceedings of the Nutrition Society**, 68(1), 1–7.
- HARRELL**, David J. (2013) "The Impact Of Taekwondo Training On The Creative Abilities And Personality/Character Traits Of Students: A Quantitative And Qualitative Analysis." **국기원태권도연구** 4.3. 83-99.
- HUI**, Ss-C. and Pak Y. Yuen (2000). "Validity Of The Modified Back-Saver Sit-And-Reach Test: A Comparison With Other Protocols." **Medicine And Science In Sports And Exercise** 32.9 1655-1659.
- HUME**, Clare; Jo, Salmon; Kylie, Ball (2005). "Children's Perceptions Of Their Home And Neighborhood Environments, And Their Association With Objectively Measured Physical Activity: A Qualitative And Quantitative Study", **Health Education Research**, 20(1), 1–13.

- KABAAĞAÇ**, Sina ve Erdal, Alova (1995). **Latince-Türkçe sözlük**, Ankara: Sosyal Yayınlar.
- KARAKÜÇÜK**, Suat (1999). **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme**. Ankara: Gazi Yayınevi.
- KARAKÜÇÜK**, Suat (2001). **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme (4. Baskı)**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK**, Suat (2005). **Rekreasyon**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK**, Suat (2008). **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK**, Suat (Ed.). (2016). **Rekreasyon Bilimi**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK**, Suat ve Beyza Merve Akgül (2016). **Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARASAR**, Niyazi (2000). **Bilimsel Araştırma Yöntemi (10. Baskı)**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- KARATAŞ**, Mehmet Mustafa (2024). **14–16 Yaşları Arasındaki Taekwondo Sporcularına 8 Hafta Boyunca Uygulanan Core Antrenmanların Sürat, Dayanıklılık, Çeviklik ve Esneklik Becerilerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü)**.
- KARPOV**, Yuriy V. (2005). **The Neo-Vygotskian Approach To Child Development**. Cambridge: Cambridge University Press.
- KAYA**, Hande Baba; Gizem, Karataş; Simge, Gızdem (2015). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâsı ile Akademik Başarılarının İncelenmesi", **CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 10.1: 66-74.
- KELEŞ**, Ali (2016). **Çocuklarda Motorik Özelliklerin Yaş Gruplarına Göre Önem Ağırlıklarının Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü)**.
- KILBAŞ**, Şükran (2001). **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme (1. Baskı)**. Ankara: Anoca Yayınları.
- KILCIGİL**, Ertan (1998). **Sosyal Çevre-Spor İlişkileri (Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama)**. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- KİM** Young Jae et al. (2015). "Tekwondo Eğitiminin Beyin Bağlantısı ve Vücut Zekâsı Üzerindeki Etkileri", **Psychiatry Investig**, 12: 335–340.
- KİM**, Hyun-Bae et al. (2011). "Taekwondo Training And Fitness İn Female Adolescents", **Journal Of Sports Sciences**, 29(2), 133–138.
- KİM**, Hyun-Bae; et al. (2011). **Taekwondo Training And Fitness İn Female Adolescents**. J Sports Sci. Jan;29(2):133-8.

- KİM, Yu Jin et al. (2021).** "The psychosocial effects of Taekwondo training: a meta-analysis", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(21), 11427.
- KLİNE, Rex B. (2011).** **Principles And Practice Of Structural Equation Modeling (3rd Ed.)**. New York: Guilford Press.
- KLİNE, Rex B. (2023).** **Principles And Practice Of Structural Equation Modeling (5th Ed.)**. New York: The Guilford Press.
- KOÇAK, Osman Uğur ve Yasin, Yıldız (2021).** **Taekwondo Sporcularının Öz Yeterlilik ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KOÇYİĞİT, Berat; Erkan, Çimen; Osman, Pepe (2022).** "Taekwondo sporcuların başa çıkma yeterliliklerinin incelenmesi." **Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi** 3.2. 45-51.
- KOLB, Bryan and Ian, Q. Whishaw (2009).** **Fundamentals Of Human Neuropsychology (6th Ed.)**. New York: Worth Publishers.
- KORDİ, Rahmin; Nicola, Maffulli; Randall R. Wroble; W. Angus Wallace (Ed.). (2009).** **Dövüş Sporları Tıbbı**. İstanbul: Springer Bilim ve İş Medyası.
- KORKMAZ, Betül (2010).** **Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Biyoloji Dersi Canlıların Çeşitliliği ve Sınıflandırılması Ünitesinin Çoklu Zekâ Temelli İşlenmesinin Öğrenci Başarısı Üzerine Etkisi**. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KÖKTAŞ, Şükran Kılbaş (2004).** **Rekreasyon: Boş Zamamı Değerlendirme**. Ankara: Nobel Yayınları.
- KRAUS, Richard and Joseph, E. Curtis (2000).** **Creative Management İn Recreation, Parks, And Leisure Services (6th Ed.)**. New York: Mcgraw-Hill.
- KURU, Emin (2001).** "Kinestetik Zekâ ve Beden Eğitimi", **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 21(2), 217–229.
- KWAK, Jeonghyeon and Sungkyun, Cho (2017).** Orientation Of Taekwondo Education As A Cultivation Of Human Nature For 21st Century. **Int. J. Martial Arts**, 3, 1–14.
- LAKES, Kimberley D. and William, T. Hoyt (2004).** "Promoting Self-Regulation Through School-Based Martial Arts Training", **Journal Of Applied Developmental Psychology**, 25(3), 283–302.
- LİM, T. (2009).** **Change Of Youth Sociability According To Taekwondo Discipline**. *Korean J. Sport Sci.*20, 387–399.

- LLOYD**, Kathleen M. and Christopher, J. Auld (2002). "The Role Of Leisure İn Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement", **Social Indicators Research**, 1.
- LUZ**, Carlos; et al. (2016). "Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents". **Journal of science and medicine in sport**, 19(7), 568-572.
- MALINA**, Robert M.; Claude, Bouchard; Oded, Bar-Or (2004). **Growth, Maturation, And Physical Activity (2nd Ed.)**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MASHKOOR**, Najat Baqir and Hateem, Hameed Nagham (2022) "Effect of physical-kinesthetic intelligence exercises on developing motor abilities and basic skills of basketball in female students", **Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte**,11-11.
- MERSİNLİ**, Deniz (2009). "Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi".
- METİN**, Taki Can ve diğerleri (2019). "Rekreasyon Aktivite Türleri ve Rekreasyon Aktivitelerinin Kategorileştirilmesine İlişkin Bir Envanter Çalışması." **The Journal Of Academic Social Science Studies**, 6.59.547-561.
- MİLLER**, Patricia H. (2011). **Theories Of Developmental Psychology (5th Ed.)**. New York: Worth Publishers.
- MİLLER**, Todd A. (2012). "National Strength and Conditioning Association (NSCA)'s Guide to Tests and Assessments."
- Modistatistik Eğitim ve Uygulama Merkezi**,  
[https://modistatistik.com/?gad\\_source=1&gclid=...](https://modistatistik.com/?gad_source=1&gclid=...) Erişim Tarihi: 15.05.2024.
- MULL**, R., et al. (2005). "Recreational Sport management. Champaign: Human Kinetics," **Nganga v. College of Wooster** 557.
- MURATLI**, Sedat (2011). **Antrenman ve Müsabaka**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- MUSTARD**, J. Fraser (2006). **Experience-Based Brain Development: Scientific Underpinnings Of The Importance Of Early Child Development İn A Global World**. Washington, Dc: Brookings Institution Press.
- NİSBETT**, Richard E. et al. (2012). "Intelligence: New Findings And Theoretical Developments", **American Psychologist**, 67(2), 130–159.
- NOBLE**, Kimberly G., et al. (2015). Family Income, Parental Education And Brain Structure İn Children And Adolescents. **Nature Neuroscience**, 18(5), 773–778.

- OH**, Hyun-Ju (2014). "Taekwondo Instructional And Assessment Strategies İn Authentic Settings", **Journal Of Physical Education, Recreation & Dance**, 85(1), 36–42.
- ORTİZ**, Alexis et al. (2005). "Reliability Of Selected Physical Performance Tests İn Young Adult Women." **Medicine & Science İn Sports & Exercise** 36.5 (2004): S116.
- OZANKAYA**, Özer (1980). **Toplum Bilim Terimleri Sözlüğü (2. Baskı)**. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayını.
- ÖLMEZ**, Cengiz (2017). **Müzikli Ritim Çalışmaları ile Yapılan Taekwondo Eğitiminin Çocukların Teknik ve Motorik Gelişimlerine Etkisi**. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖNDER**, Serpil (2003). "Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma", **Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**. 17(32), 31-38.
- ÖREN**, Şaşmaz Fatma ve Dilek, Avcı Erduran (2004). "Eğitimsel Oyunla Öğretimin Fen Bilgisi Dersi "Güneş Sistemi ve Gezegenler" Konusunda Akademik Başarı Üzerine Etkisi". **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 18, 67–76.
- ÖZBALKAN**, Nuri (1999). **İngilizce-Türkçe Genel Sözlük**. İstanbul: Alfa Yayınları.
- ÖZKAN**, Hasan Hüseyin (2008). Çoklu Zekâ Kuramı ve Eğitim Programı Öğeleri İlişkisi. **E-Journal of New World Sciences Academy**, 3(2), 332–344.
- ÖZSOY**, Osman Şenel (2011). **Elit Müsabık Taekwondocular ile Poomseciler Arasında Fiziksel ve Fizyolojik Farklılıkların Tespiti ve İncelenmesi**. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZTÜRK**, Aylin; Elif, Cengizel; Mehmet, Günay (2023). **Statik ve Dinamik Core Egzersizlerinin Adölesan Taekwondo Svercularında Tekme Kuvveti Tekme Hızı ve Denge Hızı**. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya.
- PARK**, Yeon Hee; Yeon Hwan Park, and Jon Gerrard (2009). **Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide To The World's Most Popular Martial Art**. New York: Infobase Publishing.
- PEHLİVAN**, Hülya (2014). **Oyun ve Öğrenme**. Ankara: Anı Yayınevi.
- PIAGET**, Jean (1972). **The Psychology Of The Child (B. Gabain, Trans.)**. New York: Basic Books.
- PIETSCHNIG**, Jakob and Martin, Voracek (2015). One Century Of Global Iq Gains: A Formal Meta-Analysis Of The Flynn Effect (1909–2013). **Perspectives On Psychological Science**, 10(3), 282–306.

- PLISKY**, Phillip J., et al. (2009). The Reliability Of An Instrumented Device For Measuring Components Of The Star Excursion Balance Test. **North American Journal Of Sports Physical Therapy (Najspt)**, 4(2), 92–99.
- PLOMIN**, Robert and Ian J., Deary (2015). Genetics And Intelligence Differences: Five Special Findings. **Molecular Psychiatry**, 20, 98–108.
- PLOMIN**, Robert and Sophie, Von Stumm (2018). The New Genetics Of Intelligence. **Nature Reviews Genetics**, 19(3), 148–159.
- PULUR**, Ahmet (1991). **Üst Düzey Basketbolcuların Bazı Fizyolojik ve Kondisyonel Düzeyleri**. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- RAMAZANOĞLU**, Caroline (1989). Improving On Sociology: The Problems Of Taking A Feminist Standpoint. **Sociology**, 23(3), 427–442.
- RAMAZANOĞLU**, Fikret (2000). **Taekwondo Teorisi, Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi**. İstanbul: Özal Matbaası.
- RATEY**, John J. (2008). **Spark: The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain**. New York: Little, Brown Spark.
- REDOUANE** Boubekur and Benamara Kamel (2023). "The Relationship of the Body-Kinesthetic Intelligence with the Performance of Some Basic Motor Skills among Pre-School Children (5 Years) ". **Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities**, 6(9s), 1239–1245.
- RICHLAND**, Lindsey E. and Margaret, R. Burchinal (2013). Early Executive Function Predicts Reasoning Development. **Psychological Science**, 24(1), 87–92.
- RITCHIE**, Stuart J. and Elliot M., Tucker-Drob (2018). How Much Does Education Improve Intelligence? A Meta-Analysis. **Psychological Science**, 29(8), 1358–1369.
- ROSSMAN**, J. Robert and Elwood, Schlatter Barbara (2000). **Recreation Programming: Designing Leisure Experiences (3. Baskı)**. Campaign, Il: Sagamore Publishing.
- RUIZ** Luiz Perez et al. (2014). **Relationships Among Multiple Intelligences, Motor Performance And Academic Achievement In Secondary School Children**.
- RYAN**, Richard M. and Edward, L. Deci (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. **American Psychologist**, 55(1), 68–78.

- SABAN, Ahmet (2002). Öğrenme Öğretme Süreci: Yeni Teorik Yaklaşımlar.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- SABAN, Ahmet (2005). Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim (5. Baskı).** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- SABAN, Ahmet (2010). Çoklu Zekâ Kuramı ve Türk Eğitim Sistemine Yansıması (6. Baskı).** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- SADOWSKI, Jerzy et al. (2012). Success Factors İn Male Wtf Taekwondo Juniors. Journal Of Combat Sports And Martial Arts, 1(2), 47–51.**
- SARAÇOĞLU, Oğuz (2019). 10–14 yaş arası çocukların motor beceri düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].**
- SAYIN, Metin (2011). Hareket ve Beceri Öğretimi.** İzmir: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- SEBER, Gonca (2001). Çoklu Zekâ Alanlarında Kendini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.**
- SEVİL, Tuba (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram Ve Özellikler. S. Kocaekşi (Ed.), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (Ss. 2–26). Ankara: Detay Yayıncılık.**
- SEVİM, Yaşar (2007). Antrenman bilgisi (8. Baskı).** Ankara: Gazi Kitabevi.
- SEVİM, Yaşar (2010). Antrenman bilgisi.** Ankara: Nobel Yayıncılık.
- SHABANI, Karim (2016). “Applications Of Vygotsky’s Sociocultural Approach For Teachers’ Professional Development”, Cogent Education, C. 3(1), S. 1–10.**
- SHEPPARD, Jeremy M. and Warren, B. Young (2006). “Agility Literature Review: Classifications, Training And Testing”, Journal Of Sports Sciences, C. 24(1), S. 919–932.**
- SHONKOFF, Jack P. and Deborah, A. Phillips (Ed.). (2000). From Neurons To Neighborhoods: The Science Of Early Child Development.** Washington, DC: National Academies Press.
- SÖĞÜT, Mustafa (2006). Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi.** Mersin: Mersin Üniversitesi.
- SPOR ANSİKLOPEDİSİ. (1996). Spor Ansiklopedisi.** İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- STERNBERG, Robert J. (1985). Beyond Iq: A Triarchic Theory Of Human Intelligence.** Cambridge: Cambridge University Press.

- STERNBERG, Robert J. (2003). Wisdom, Intelligence And Creativity Synthesized.** New York: Cambridge University Press.
- STERNBERG, Robert J. (2020). The Cambridge Handbook Of Intelligence (2. Baskı).** Cambridge: Cambridge University Press.
- STERNBERG, Robert J. (2020). The Intelligence Of Wisdom: Why Smart People Can Be So Foolish And What We Can Do About It.** Cambridge: Cambridge University Press.
- ŞAHİN, Ali (1999). Elit Türk Taekwondocuların Seçilmiş Fiziksel Parametrelerinin Ölçülüp Koreli Elit Taekwondocularla Kıyaslanması.** Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ŞAHİN, Metin (2000). "Taekwondo öğretiminin 9-12 yaş çocuklarda gelişime etkisi." SÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 10-16.**
- ŞAHİN, Metin ve arkadaşları (2012). "Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi." Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 3.1.5-14.**
- ŞAHİN, Metin ve diğerleri (2012). "Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi". Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, C. 3(1), S. 5–14.**
- ŞENLİK, Muhammed Kurban ve Atılğan, Esra (2019). "Hafif Zihinsel Engelli Adölesanlarda Düzenli Egzersiz Programının Motor Beceriler Üzerine Etkisi", Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation, C. 6(3), S. 140–148.**
- ŞİŞMAN, Mehmet (2002). Öğretmenliğe Giriş (4. Baskı).** Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Konya İl Müdürlüğü – Lisans Birimi,** <https://konya.gsb.gov.tr/> Erişim Tarihi: 15.12.2023.
- Taekwondo Gıp ve Dan Kuşak Sınavı Kılavuzu,** <https://shgm.gsb.gov.tr/Public/İmages/Sgm/Federasyon/Gip%20%20ve%20%20dan%20%20kusak%20%20sina.pdf> Erişim Tarihi: 15.12.2023.
- Taekwondo ile Kendini Savunma,** <https://www.sporsepeti.com.tr/tr-tr/blog/taekwondo-ile-kendini-savunma> Erişim Tarihi: 25.02.2024.
- Taekwondo ile Kendini Savunma,** <https://www.sporsepeti.com.tr/tr-tr/blog/taekwondo-ile-kendini-savunma> Erişim Tarihi: 01.03.2024.
- Taekwondo Kemer Sıralaması,** <https://sporplaza.com/blog/taekwondo-kemer-siralaması/> Erişim Tarihi: 25.02.2024.
- Taekwondo Kuşaklarının Sembolik Anlamları,** <https://samurcaysporkulubu.com.tr/samurcay-spor-kulubu/tekvando-kusaklarinin-sembolik-anlamlari/> Erişim Tarihi: 12.02.2024.

- TAMER**, Kemal (2000). **Sporda fiziksel uygunluk**. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- TAŞKIRAN**, Yavuz (2003). **Klasik Antrenman Teorisi (1. Baskı)**. İzmit: Yayıncı Yayınları.
- TEL**, Mikail (2006). **Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi**. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- TEL**, Mikail (2008). “Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo”, **E-Journal Of New World Sciences Academy**, C. 3(4), S. 194–202.
- TELAMA**, Risto et al. (2005). “Physical Activity From Childhood To Adulthood: A 21-Year Tracking Study”, **American Journal Of Preventive Medicine.**, C. 28(4), S. 267–273.
- TEMİZ**, Nida (2007). **Kimim-1: Çoklu Zekâ Kuramı Okulda ve Sınıfta**. Ankara: Nobel Yayım Dağıtım.
- TEMUR**, Özlem Doğan (2013). “Çoklu Zekâ Kuramı”. S. Büyükkalan-Filiz (Ed.), **Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları**, 2. Baskı, Ankara: Pegem A Akademi.
- TEPELİ**, Kezban (2011). “Motor (Hareket) Gelişim”. M. Deniz (Ed.), **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim** (S. 90-106) İçinde. Ankara: Ertem Basım.
- TERMAN**, Lewis Madison (1916). **The Measurement Of Intelligence**, (Cilt 191). Boston: Houghton Mifflin Company.
- THORNDIKE**, Edward L. (1920). “Intelligence And Its Uses”, **Harper’s Magazine**, C. 140, S. 227–235.
- TORKILDSEN**, George (2005). **Leisure And Recreation Management** (5. Baskı). London: Routledge.
- TOSKOVİC**, Olivera; David, L. Blessing; Howard, N. Williford (2004). “Physiological profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners”, **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, 44(2), 164–172.
- TUCKER-DROB**, Elliot M. (2011). “Global And Domain-Specific Changes İn Cognition Throughout Adulthood”, **Developmental Psychology**, C. 47(2), S. 331–343.
- TUCKER-DROB**, Elliot M. (2011). “Neurocognitive Functions And Everyday Functions Change Together İn Old Age”, **Neuropsychology**, C. 25(3), S. 368–377.

- TUCKER-DROB**, Elliot M. and Bates, Timothy C. (2016). "Large Cross-National Differences In Gene  $\times$  Socioeconomic Status Interaction On Intelligence", *Psychological Science*, C. 27(2), S. 138–149.
- TUĞRAN**, Gökhan (2022). **Taekwondo sporcularının taekwondo branşına başlamalarına etki eden unsurlar, memnuniyet düzeyleri ve geleceğe yönelik beklentileri**. MS thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TOTAL**, Varol (2005). **Malatyada Bulunan Ulusal Seviyedeki Taekwondo Sporcuları ile Bölgesel Seviyedeki Taekwondo Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi**. MS Thesis. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- TÜRKMEN**, Mutlu (2004). "Uzakdoğu Sporlarının (Uds) Çocuk Gelişimine Etkisi", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 8, S. 562–582.
- TÜRÜT**, Öznur (2020). **Farklı kuşak seviyelerindeki taekwondocuların bazı fiziksel özellikleri ile sürat, kuvvet, çeviklik, dayanıklılık, denge ve esneklik düzeylerinin araştırılması (Rize ili örneği)**. MS thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- URLU**, Yusuf (2014). **10-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması**, Diss. Balıkesir University.
- ÜLKÜ**, Leyla (2024). "Zekâ, Gelişimi ve Ölçeklerine Dair". *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 88-102.
- VAR**, Sevde Mavi (2018). "Tekvandoda Fiziksel ve Motorik Özellikler". *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1.1 1-15.
- VURAL**, Birol (2004). **Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zekâ**. İstanbul: Hayat Yayıncılık, 238-262.
- VYGOTSKY**, Lev Semenovich (1978). **Mind In Society: The Development Of Higher Psychological Processes**, (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Soubberman, Eds.), Vol. 86, Harvard University Press.
- WECHSLER**, David (1940). "The measurement of adult intelligence." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 91(4), 548.
- WEİNECK**, Jürgen (1990). **Optimales Trainings Lehre**. Erlangen.
- YALÇINKAYA**, Galip Ziya (1986). **Taekwondo**. İstanbul: Hilal Matbaacılık Kol.Şti.
- YAN**, Yusuf (2007). **10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi**. Ms Thesis. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- YILDIZ**, Mevlüt (2015). **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ, Duygusal Zekâ ve Sosyal Destek**

**Algı Düzeylerinin İncelenmesi**, MS Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

**YILDIZ**, Muhammed Emin (2021). "Taekwondo Sporcularının Özgüven Seviyelerinin Algılanan Stres ve Saldırganlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi."

**YILGIN**, Ahmet (2022). **Rekreasyon ve Yaşam Becerisi Katılım Motivasyonu ve Teori Üzerine Yaklaşımlar**. Efe Akademi Yayınları.

**YILMAZ**, Duygu Sevinç (2022). **Taekwondo Da Eğitsel Oyun Temelli Eğitim**. 1. Baskı, Ankara: Gazi Kitapevi.

**ZORBA**, Erdal (2009). **Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk**, Ankara: Alter Yayıncılık.

**ZORBA**, Erdal ve Özcan Saygın (2009). **Fiziksel aktivite ve fizyolojik gelişim**. Gazi Kitabevi.

## EKLER

### EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Rekreasyonel Amaçlı Taekwondo Yapan 11-15 Yaş Arası Çocuklarda Motor Beceri ve Bedensel Kinestetik Zekâ Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Konya İli Örneği)

Değerli Katılımcı; bu araştırma yüksek lisans tez araştırması olup, Rekreasyonel Amaçlı Taekwondo Yapan 11-15 Yaş Arası Çocuklarda Motor Beceri ve Bedensel Kinestetik Zekâ Üzerine Etkisinin İncelenmesiyle ilgilidir. Vermiş olduğunuz cevaplar araştırmanın niceliği, niteliği ve bilimselliği açısından önem arz etmektedir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır.

**Rekreasyon:** Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında haz alabilecekleri yaşamlarını renklendiren bireysel ve grupsal olarak yapılabilecek çeşitli aktivitelerle bireyleri beden ve ruhen dinlendiren faaliyetler bütünüdür.

**Sıddıka ERTAVUKCU**

**Prof. Dr. Fatma ARSLAN**

Yüksek Lisans Öğrencisi  
Necmettin Erbakan Üniversitesi

1. Boy:.....

2. Kilo: .....

3. Ne zamandır Taekwondo faaliyetine katılıyorsunuz?

1 hafta ( ) 1 ay ( ) 2 ay ( ) 3 ay ( ) 3 aydan fazla ( )

4. Taekwondo kemer/rengi seviyeniz?

Beyaz Kemer ( ) Sarı Kemer ( ) Yeşil Kemer ( ) Mavi Kemer ( )  
Kırmızı Kemer ( ) Siyah Kemer ( )

5. Tanıdığı Konulmuş Kronik Hastalığınız Var mı? Evet ( ) Hayır ( )

6. Evet, İse Hastalığınız Nedir?.....

7. Tanıdığı Konulmuş Branşa Yönelik Sakatlığınız Var mı? Evet ( ) Hayır ( )

8. Evet, İse Hastalığınız Nedir?.....

9. Ekonomik Durumunuz Nasıl? Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( )

10. Sizce Serbest Zamanınızı Etkili Şekilde Değerlendiriyor Musunuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

## EK-2: Anket Formu

Cinsiyetiniz:.....

Yaşınız: .....

Taekwondo kemer renginiz: .....

Ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?.....

### ÇOKLU ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Yapmış olduğumuz bu çalışmada Çoklu Zekâ Ölçeğinin alt boyutlarından olan Bedensel / Kinestetik Zekâ testi kullanılmıştır.

Formda yer alan ifadelerin sizin için uygun olup olmadığını aşağıdaki beşli derecelendirme ölçeği üzerinde belirtiniz. Bunun için uygun gördüğünüz rakamın altına X işareti koymanız yeterlidir. Her bir rakamın ifade ettiği anlam aşağıda verilmiştir.

**1= Hiç uygun değil 2= Çok az uygun 3 = Kısmen uygun**  
**4= Oldukça uygun 5 = Tamamen uygun**

<b>BEDENSEL / KİNESTETİK ZEKÂ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Koşmayı, atlamayı ve güreşmeyi çok severim.					
Oturduğum yerde duramam, kımıldanırım.					
Düşüncelerimi mimik-davranışlarla rahat ifade ederim.					
Bir şeyi okumak yerine yaparak öğrenmeyi severim.					
Merak ettiğim şeyleri elime alarak incelemek isterim.					
Boş vakitlerimi dışarıda geçirmek isterim.					
Arkadaşlarımla fiziksel oyunlar oynamayı severim.					
El becerilerim gelişmiştir.					
Sorunlarımı anlatırken vücut hareketlerini kullanırım.					
İnsanlara ve eşyalara dokunmaktan hoşlanırım.					

### **EK-3: Araştırma Gönüllü Katılım Formu**

Değerli Katılımcı; bu araştırma yüksek lisans tez araştırması olup, Rekreatif amaçlı Taekwondo yapan 11-15 yaş arası çocuklarda motor beceri ve bedensel kinestetik zeka üzerine etkisiyle ilgilidir. Vermiş olduğunuz cevaplar araştırmanın niceliği, niteliği ve bilimselliği açısından önem arz etmektedir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır.

- Çalışma, Sıddıka ERTAVUKCU tarafından yürütülmekte ve sonuçları rekreatif amaçlı Taekwondo yapan 11-15 yaş arası çocuklarda motor beceri ve bedensel kinestetik zeka durumlarını ortaya çıkartacaktır.
- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, motor beceri testleri ve ölçek yönetimi yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler veri saklama yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Necmettin Erbakan Üniversitesi Rekreatif Yönetimi bölümünden Prof. Dr. Fatma ARSLAN (E-posta/Telefon) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Sıddıka ERTAVUKCU  
Adres: Necmettin Erbakan Üniversitesi

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

İmza:

Tarih:

#### **EK-4: Veli Onam Formu**

Sayın Veliler;

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim dalında yüksek lisans tezim kapsamında “Rekreasyonel amaçlı Taekwondo yapan 11-15 yaş arası çocuklarda motor beceri ve bedensel kinestetik zekâ üzerine etkisi.” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyim. Araştırmamın amacı rekreatif amaçlı taekwondo yapan çocukların motor becerileri ve kinestetik zekâ üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç ile çocuklarınızın ve sizin bazı anketlere ve testlere katılmanıza ihtiyaç duymaktayım.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde, çocuğunuz testlere rekreatif etkinlik saatleri içerisinde kazanımları aksatılmadan yapılacaktır. Araştırma içerisinde çocuğunuzun bilgileriniz gizli tutulacaktır. Doldurulan anketler sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımdan size sözlü olarak aktarılacaktır.

Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bana yöneltebilirsiniz. Saygılarımızla,

Yüksek Lisans Öğrencisi: Sıddıka ERTAVUKCU

Araştırma Yürütücüsü: Prof. Dr. Fatma ARSLAN

Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmaya gönüllü olarak çocuğum katılımcı olmasına

İZİN VERİYORUM ( ) İZİN VERMİYORUM ( )

B) Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını

KABUL EDİYORUM ( ) KABUL ETMİYORUM ( )

## EK-5: Etik Kurul Raporu



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih</b> :02/02/2024 <b>Toplantı Sayısı:</b> 03 <b>Karar No</b> :2024/117
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	REKREASYONEL AMAÇLI TAEKWON-DO YAPAN 11-15 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN MOTOR BECERİ VE BEDENSEL KİNESTETİK ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (Konya İli Örneği).
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Fatma ARSLAN
<b>Yardımcı Araştırmacı</b>	Sıddika ERTAVUKÇU Lisansüstü Öğrenci
<b>Etik Kurul Kararı</b>	17796 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından <b>“Uygun”</b> olduğuna karar verilmiştir.