

TAEKWON-DOCULARIN ANTRENÖRLERİ İLE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN MOTİVASYONEL FAKTÖRLERİNİN ALGI BOYUTUNDA İNCELENMESİ

Yalçın KAYA *
Muammer CANBAZ

ÖZET

Bu çalışmada Türkiye genelindeki taekwon-docuların antrenörleriyle ilişkileri ile ilgili motivasyonel faktörlerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmada Türkiye Taekwon-do şampiyonasında ilk sekize giren 143 sporcu incelenmiştir. Sporculara antrenörleriyle ilişkilerindeki motivasyonel faktörlerine yönelik ve sosyo-kültürel düzeylerini belirlemeye yönelik toplam 18 soruluk anket uygulanmıştır. Elde edilen sonuçların analizinde frekans yüzdelik ağırlığı ortalama x^2 kullanılmıştır.

Bulgulara göre branşını seçmede etken %4,90 maddi kazanç, %72,03 şampiyon olmak, %12,59 saygınlık kazanmak, %10,49 aile isteği olduğunu belirlemektedir. Antrenörünün kişiliği ile ilgili soruya %54,5 otoriter sert, %23,1 sevecen duygusal, %1,4 sessiz-sakin, %21 başarılı ve sporcu koruyan özellikte olmasını istemektedir. Kişisel problemlerini antrenörleriyle paylaşma durumu soruldu; %30,1 evet, %51 kısmen, %18,9 hayır cevabını vermişlerdir. Ağırlık ortalaması 1,88'dir. Kişisel problemlerinin çözümünde antrenörün %30,1 arkadaş gibi, %7,7 babacan, %62,2 yol gösterici gibi davranmasını istemektedir.

Anahtar Kelimeler: Taekwon-do, motivasyonel faktörler, antrenör

ABSTRACT

The aim of this study was to search the motivational factors related to their trainers in Turkey. In this study, 143 sportsmen, entered the first eight in Turkey's Taekwon-do Championship were evaluated. A total of 18 questions, consisting of motivational factors of trainers and socio-cultural levels of sportsmen were prepared. Frequency percentage weight average x^2 was used to analyze the data.

According to the findings, the factors considered to be effective in choosing an occupation were 4,90% financial earnings, 72,03% becoming a champion, 12,59% gaining prestige and 10,49% families' preference. The answers given to a question of how you trainers' personality should be were 54,5% authoritative-hard, 23,1% compassionate-sentimental, 1,4% silent-quiet, 21% successful and protective. The answers given to a question if they share their personal problems with their trainer were 30,1% yes, 51% partially, 18,9% no. Frequency percentage weight average was 1,88. They would like their trainers in solving their personal problems to be like a friend 30,1%, 7,7% father-like, 62,2% like a professor.

When they loose a competition they expected their trainers to be understandable to them as 18,2%, being silent or angry as 2,1% and telling them their shortcomings softly as 77,7%.

Keyword: Taekwon-do, motivational factors, trainers

* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

GİRİŞ

Ülkeler sporcularını yılların emeği ile ve son derece ciddi paralar harcayarak yarışmalara hazırlarlar. Ancak emosyonel gerginliklerin son derece yoğun yaşandığı yarışmalarda sporcular psikolojik olarak dayanıksızlaşır ve neticesinde başarılı olabileceği bir yarışmadan mağlup ayrılır. Bedensel ve teknik olarak hazır olduğu yarışmadan psikolojik uyumsuzluklar nedeniyle madalyasını başka ülke sporcusuna kaptırır. Başka ülkenin bayrağı gönderi süsler ve başka ülkenin marşı dünyaya dinletilir. Sporda psikolojik uyumun başarı üzerinde olumlu etkisinin çok fazla olmasına rağmen bu konuya gerekli önemin verilmediği söylenebilir. Bir şahsın ilgilendiği spor dalında iyi bir performans gösterebilmesi için motivasyon, zeka, eğitim ve emosyonel istikrar yönünden muayyen bir düzeyde olması gerekir. Yüksek sportif verimlilik ile bedensel yetenek arasında çok sıkı işbirliği vardır. Bu iki koşul birlikte olmadan bir sporcudan uluslar arası düzeyde bir başarı beklenmez bu nedenle antrenör sporcuların kabiliyetlerini geliştirmek amacı ile onları motive etmeyi bilmelidir. Motivasyonun düşük olması kadar yüksek olması da sporda başarıya direk etki eder. Sporcuların motivasyonel kriterleri son derece değişkendir. Her sporcu bir anda bir motivden etkilenirken aynı motivden başka bir zaman da hiç etkilenmez veya olumsuz yönde etkilenebilir. Yine sporcu belirli bir yaşta iken etkilendiği bir motivden ileriki yaşlarında etkilenmeyebilir. Sporculunun gerek periferik motivlerden gerekse antrenörü ile olan ilişkilerindeki motivlerinden her yaşta farklı etkilenir. Sporculun spor yaşamı boyunca etkilendiği motivlerle ilgili bilgi birikimlerine sahip olunmadan motive edilmesinin tam anlamıyla mümkün olamayacağı düşünülmektedir. Hatta her sporcunun genel motivasyonel etkenleri ve duruma bağlı değişebilen motivasyonel etkenleri tüm değişiklikleriyle beraber bilinerek uygulanan motivasyonel fenomenlerin daha üst düzeyde etkili olabileceği gerçeği ile Taekwondo branşında yarışan sporcuların antrenörleriyle ilişkilerindeki motivasyonel faktörlerinin belirlenmesi ve motivasyonlarında birtakım kriterlerin ortaya konması, dolayısıyla motivasyonlarında daha başarılı olarak bireysel başarılarına katkıda bulunulmasına çalışmak amacıyla böyle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Motivasyon sadece teşvik değil, olumsuz uyarıların eliminasyonudur (Kaya 1999). Aktiflik ve motivasyonun dinamik karakteristikleri stres, tansiyon ve canlılık gibi kelimelerle tanımlanır. Motivasyonun yönlendirme ve destekleme fonksiyonu ihtiyaçlar, adapte, yönlendirici bir unsur ferдин organik bir ihtiyacını tatmin edecek şekilde davranmasını sağlar. Öğrenme süresi boyunca tüm dürtüler davranışlarla ilişki içine girerler. Bu unsurlar fert için belirli bir davranışın ve amaca ulaşmak için seçmiş olduğu hareket tarzı üzerinde etki yapar. Bazı dürtüler olumlu olmasına rağmen bazıları da olumsuzdur. Birçok sporcu için kazanmak müsabıklığın devamı için olumlu bir faktör; kaybetmek ise yarışmacıyı ya da sporcuyu mücadele azminden alıkoyan ve müsabıklıktan vazgeçiren olumsuz bir faktördür. Bir spor olayının sonucu, kişi için olumlu yada olumsuz bir dürtünün açığa çıkmasına neden olur. Adapteler ise, kişinin belli bir davranış biçimi içine girme eğilimine kesinlik kazandırır (belirginleştirir). Bu tip eğitimler ferдин kesin karakteristikleriyle çok yakın bağlantıya sahiptirler.

Taekwon-Doçuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

Motivasyon unsuru olarak dürtüler kesin sonuca ulaştıran en belirgin motivasyon unsurudurlar (Çakıroğlu 1987). Ödüller ve takdir etme güçlü motive edicilerdir. Başarılı performans öğretmeninden ve arkadaşlardan takdir toplar. Sosyal destek önemli ve güçlü bir motive edicidir. Maddi ödüller pek tavsiye edilmese de sözlü övgü ve grup içinde takdir etme samimi bir şekilde ve performanstaki gelişmeye paralel verildiğinde bazı öğrencileri cesaretlendirebilir. Beden eğitiminde ödüller aktivitenin içinde olmalıdır ve Öğrenci katılımının ve katkısının etkilerini hissetmelidir (Beverly 1994). Motivasyon konusunun hedef belirleme yönteminin pratik yapma davranışını geliştirici bir motivasyon aracı olarak kullanılması gerektiği perspektifi öne çıkmaktadır (Butter 1997). Sporcular uğraştıkları dalda başarılı olmayı istediklerinden dolayı çok çalışmaya genel olarak aşırı derecede motive edilirler. Eğitim programını çeşitlendirerek ve şartlandırmanın değişik bakış açılarını göz önüne alarak bu motivasyon sayesinde program rutin ve sıkıcı olmaksızın eğlenceli hale getirmektedir (Arnheim 1991). Motivasyon Sape tarafından şöyle tanımlanmıştır. “Davranışı yönlendiren iç mekanizmalar ve dış uyarıcılar bütünüdür.” İç ve dış terimler, motivasyonunun değerlendirilmesinde zaman zaman ortaya çıkar. Deci (1975)’e göre iç faktörleri kişinin kendi kendine yükledikleri, dış faktörleri de başkaları (mesela, antrenör, anne - baba, ülke gibi) tarafından yüklenen faktörler olarak tanımlar. Yani sporla uğraşmak için iç faktörler tarafından motive olan sporcunun amacı dışardan gelecek ödüllere ulaşmaktır. Csizsentmihalyi (1975)’e göre aktüel motivasyon teorisinin her iki yönünde önemli görüşlerini uzlaştırmıştır. Csizsentmihalyi’nin araştırmasının ana amacı, kendisinin de belirttiği, esas amaç herhangi bir ödül değil de, faaliyetin kendisinin, faaliyetler aracılığı ile zevk ve vakit değerlendirmenin ana prensiplerine varmaktır. Glasser (1976)’e göre sürekli faaliyet arayışına sebep olarak ‘olumlu bağımlılık’ düşüncesini öne sürmüştür. Görüşünü,koşmadan yapamayan,koşuya bağımlı hale gelmiş koşucular üzerinde temellendirmiştir. Koşu faaliyeti ile koşucunun mücadele yeteneğini arttırır. Glasser, yaptığı araştırmasında 20 yıl sonra muhtemel bir kalp krizini önlemek için koşmanın yeterli motivasyon olmadığını düşünüyordu. Çünkü kros zor ve sıkıcı bir faaliyettir. Glasser araştırmasının sonucunda şunu buldu : Koşucu koştukça faaliyetten zevk alıyor ve bundan dolayı daha fazla koşuyordu. Glasser’e göre bu süreç transa geçmeye benzer bir bilinç durumu göstermekte ve zihnin boşalmasına ve rahatlamasına sebep olmaktadır. Koşu tiryakiliğinin sebebi budur. Glasser’in inancına göre transandantal meditasyoncuların ulaşmaya çalıştıkları noktaya koşucu doğrudan ulaşmaktadır. Bu “olumlu bağımlılık” durumuna örnektir ve fert bunu kendi seçmiştir (Coşkuntürk 1988). William ve Lititli (1989) yaptıkları çalışmada çeşitli öğretim stratejileri ve motivasyonlar yapılarak, motivasyon ve öğretim stratejileri sayesinde performans üzerinde büyük bir etki sağlamıştır. Sadece motivasyon yapılan grupla, hem motivasyon hem de öğretim stratejileri kullanılan grup arasında büyük bir farklılık bulunmuştur. Araştırmanın sonuna da uygun öğretim stratejileri ve motivasyonu performans üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bir motivasyon süreci içerisinde de hem zihni, hem de duygusal faktörleri etkili olur. Son zamanlardaki çalışmalar, motivasyonu daha

çok zihni bir süreç olduğu şeklindeki görüşü destekler niteliğindedir. Fakat, motivasyon ve duygusal faktörler arasında da karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Bir yandan, motivlerin etkisiyle oluşan faaliyetin başarılı veya başarısız bir şekilde sonuçlanmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkarken, diğer yandan da duygular davranışlarımızı motive etmektedir (İkizler 1993). Ödül ve ceza türündeki pekiştiricilerin her ikisi de sporcuların davranışlarını değiştirmede ve performanslarında etkilidirler. Ama ödül daha iyi sonuçlar vermektedir. Ödülün özendirici olarak değerini bu çalışmalara dayalı olarak bir kez daha vurgulamak gerekir. Ödül iyi bir özendiricidir ve sporcunun performansında olumlu kısım değişikliklere neden olur. Ama verilme dengesinin iyi ayarlanması gereklidir (Yerlisu 1995). Sporcular, takım arkadaşları, seyirciler, antrenör, yönetici ve hakem gibi insandan kaynaklanan faktörler hastalık, sakatlık, stres, bunalım ve dopingsel maddeler kullanımı gibi bedensel ve ruhsal sağlığı bozan psikosomatik nedenler, mekanlar, çevre, ısı, ekoloji, tesis, araç, gereç gibi sağlıklı spor ortamı için gerekli nedenler, sporcunun performansını, davranış ve başarısını etkileyen önemli etmenlerdir (Günişik 1990).

MATERYAL VE METOD

Daha önce dünya literatüründe böyle bir çalışmanın yapılmadığı bu araştırmada 2001 Yılı Taekwondo federasyonunu faaliyet programında yer alan Büyükler Türkiye Taekwondo şampiyonasına 18-21 Ocak 2001 İzmir de 44 ilin katıldığı ve 835 sporcudan kilolarında ilk sekize giren 143 sporcu materyal olarak ele alınmıştır. Sporculara antrenörleriyle ilişkilerindeki motivasyonel faktörlerine yönelik 18 soruluk anket uygulanmıştır. Materyal olarak ele alınan sporculardan 1'i olimpiyat 3.'sü, 3'ü dünya şampiyonu 2'si dünya 2.'si, 3'ü dünya 3.'sü, 6'sı Avrupa Şampiyonu, 2'si Avrupa 2.'si, 1'i Avrupa 3.'südür.

Kaya (2000)'nin geliştirmiş olduğu ve daha önce Güreş eğitim merkezlerinde Eğitim gören 12-14 Yaş güreşçilere uyguladığı 32 soruluk Anket soruları ön çalışma olarak yapıldı. Değerlendirme sonucuna göre gerekli görülen anket soruları taekwondoculara uyarlanarak 18'i soruldu.

Elde edilen sonuçların analizinde frekans yüzdeler ağırlığı ortalama x^2 kullanılmıştır.

X^2 Gözlem formunda ağırlıklı ortalamanın hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$X = \frac{(Olumlu etkiler \times 3) + (Etkilemez \times 2) + (Olumsuz etkiler \times 1)}{N}$$

Hesaplanan ağırlık ortalamanın her yorumu için ölçüt geliştirilmiştir.

$$\text{Ölçüt} = \frac{a - b}{3}$$

a) Olumlu etkiler seçeneğine karışık 3 puan

b) Olumsuz etkiler seçeneğine karışık 1 puan

Elde edilen tüm ağırlık ortalamaları bu aralık katsayısı ile karşılaştırılmıştır.

Taekwon-Doçuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

BULGULAR

Sporculara uygulanan anket sonuçları ve bilgi formundaki bilgiler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Buna göre;

Tablo 1: Sporcuların babalarının eğitim durumları

	N	%
Okuma-yazma bilmiyor	4	2,80
İlkokul	53	37,06
Ortaokul	23	16,08
Lise	47	32,87
Üniversite	16	11,19
Toplam	143	100

Tablo 1'e bakıldığında araştırma kapsamındaki sporcuların baba eğitim durumları şöyledir; 4'ü (%2,80) okuma-yazma bilmiyor, 53'ü (%37,06) ilkokul mezunu, 23'ü (%16,08) ortaokul mezunu, 47'si (%32,87) lise mezunu ve 16'sının ise (%11,19) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Yüzdeler dikkate alındığında sporcuların babaları eğitim durumları açısından ilkokul ve lise düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların anne eğitim durumları

	N	%
Okuma-yazma bilmiyor	12	8,39
İlkokul	79	55,24
Ortaokul	24	16,78
Lise	20	13,99
Üniversite	8	5,59
Toplam	143	100

Sporcuların anne eğitim durumlarının dağılımına bakıldığında; 12'si (%8,39) okuma-yazma bilmeyen, 79'ü (%55,24) ilkokul mezunu, 24'ü (%16,78) ortaokul mezunu, 20'si (%13,99) lise mezunu ve 8'i ise (%5,59) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Tablo 2 ve Grafik 3'e bakıldığında yüzdeler dikkate alındığında sporcuların anne eğitim durumları açısından ağırlıklı olarak ilkokul düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Tablo 3. Sporcuların baba mesleklerine göre dağılımı

	N	%
Çiftçi	4	2,80
Memur	16	11,19
İşçi	17	11,89
Serbest Meslek	50	34,97
Emekli	44	30,77
Diğer	12	8,39
Toplam	143	100

Örnekleme grubundaki sporcuların baba mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde; 4'ünün (%2,80) çiftçi, 16'sının (%11,19) memur, 17'sinin (%11,89) işçi, 50'sinin (%34,97) serbest meslek, 44'ünün (%30,77) emekli, 12'sinin (%8,39) baba mesleklerinin ise diğer seçeneğine ait olduğu gözlenmiştir. Seçeneklerinin hepsi göz önüne alındığında, baba mesleklerinin emekli ve serbest mesleklerde yoğunlaştığı görülmektedir (Tablo 3)

Tablo 4. Küçükken yaptığınız iyi bir davranışın sonucunda büyüklerin tepkisi

	N	%
Güzel sözlerle övüldüm	124	86,71
Hediyeler aldım	4	2,80
Tepki almazdım	11	7,69
Diğer	4	2,80
Toplam	143	100

“Küçükken yaptığınız iyi bir davranışın sonucu büyüklerinizden nasıl bir tepki gördünüz?” şeklindeki soruya sporcuların 124'ü (%86,71) güzel sözlerle övüldüm, 4'ü (%2,80) hediyeler aldım, 11'i (%7,69) herhangi bir tepki almadım ve 4'ü (%2,80) diğer şekilde cevaplar vermişlerdir. Sporcu adaylarının küçükken büyük oranda güzel sözlerle övüldüğü görülmektedir.

Tablo 5. Küçükken yaptığınız hata veya suç sonucu aile büyüklerin tepkisi

	N	%
Azarlandım	79	55,24
Cezalandırıldım	19	13,29
Tepki almazdım	19	13,29
Diğer	26	18,18
Toplam	143	100

“Küçükken yaptığınız hata veya suç sonucu aile büyüklerinizden nasıl bir tepki gördünüz?” şeklindeki soruya sporcuların 79'u (%55,24) azarlandığını, 19'u (%13,29) cezalandırıldığını, 19'u (%13,29) tepki almadığını ve 26'sı ise (%18,18) diğer cevabını vermişlerdir. Sporcu aile büyüklerinin yapılan hata durumunda büyük ölçüde azarlama ve cezalandırma davranışlarını gösterdikleri görülmektedir.

Tablo 6. Bir küçüğünüz başarılı bir davranış yapınca nasıl davranıyorsunuz?

	N	%
Güzel sözle övüyorum	108	75,52
Hediyeler veriyorum	23	16,08
Tepki göstermiyorum	5	3,50
Onu sevmediğimi söylüyorum	7	4,90
Toplam	143	100

Taekwon-Doçuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

“Bir küçüğünüz başarılı bir davranış yapınca nasıl davranıyorsunuz?” Sorusuna; 108 kişi (%75,52) Güzel sözle övme, 23 kişi (%16,08) hediyeler verme, 5 kişi (%3,50) tepki göstermeme, 7 (%4,90) kişi ise sevmediğini söyleme şeklinde bir davranış göstermektedir. Yüzdelerle dayalı olarak büyük oranda güzel sözlerle övme davranışının gösterildiği görülmektedir.

Tablo 7. Bir küçüğünüz hata ya da suç işlediği zaman nasıl davranıyorsunuz?

	N	%
Azarlıyorum	72	50,35
Dövüyorum	4	2,80
Tepki göstermiyorum	40	27,97
Onu sevmediğimi söylüyorum	27	18,88
Toplam	143	100

Bir küçüğünüz hata ya da suç işlediği zaman nasıl davranıyorsunuz? Şeklindeki soruya sporcuların 72’si (% 50,35) azarladığını, 4’ünün (%2,80) dövdüğü, 40’ının (%27,97 tepki göstermediği ve 27’si ise (%18,88) sevmediğini söylediği görülmektedir. Yapılan hata durumunda, sporcuların çocuklarını büyük ölçüde azarlama ve tepki göstermeme şeklinde bir davranış gösterdikleri görülmektedir.

Tablo 8. Branşınızı seçmenizde en önemli etken nedir?

	N	%
Maddi kazanç	7	4,90
Şampiyon olmak	103	72,03
Saygınlık kazanmak	18	12,59
Ailemin isteği	15	10,49
Toplam	143	100

“Branşınızı seçmenizde en önemli etken nedir?” sorusuna; sporcuların 7’si (%4,90) maddi kazanç, 103’ü (%72,03) şampiyon olmak, 18’i (%12,59) saygınlık kazanmak, 15’i (%10,49) aile isteği nedenleriyle branşlarını tercih ettikleri gözlenmiştir. Branş seçmede en önemli faktörün şampiyon olma beklentisi olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Antrenörünüzün nasıl bir kişiliğe sahip olmasını istersiniz?

	N	%
Otoriter-sert	78	54,5
Sevecen-duygusal	33	23,1
Sessiz-sakin	2	1,4
Başarılı-sporcu koruyan	30	21,0
Toplam	143	100

Antrenörünüzün nasıl bir kişiliğe sahip olmasını istersiniz? Şeklindeki soruya sporcuların 78 tanesi (%54.5) otoriter sert, 33'ü (%23.1) sevecen duygusal, 2'si (%1.4) sessiz-sakin ve 30'u (%21) başarılı ve sporcuyu koruyan olmasını istemektedir. Araştırma örnekleme bireylerinin cevap yüzdelerine bakıldığında büyük oranda otoriter ve sert bir antrenör beklentisinin olduğu ve arzulandığı gözlenmektedir.

Tablo 10. Kişisel problemlerinizi antrenörünüzle paylaşır mısınız?

	N	%
Evet	43	30,1
Kısmen	73	51
Hayır	27	18,9
Toplam	143	100
Ağırlıklı ortalama	1.88	

Kişisel problemlerini antrenörleriyle paylaşıp paylaşmama konusunda, sporcuların 43 tanesi (%30.1) evet; 73 tanesi (%51) kısmen ve 27 tanesi ise (%18.9) hayır cevabını vermişlerdir. Dereceli bir ölçek ve cevap dağılımı olduğu için elde edilen sonuçların ağırlık ortalaması bulunmuştur. Hesaplanan değer 1.88'dir. Bu değer kısmen seçeneğine karşılık gelmektedir. Genel olarak sporcular kişisel problemlerini antrenörleri ile paylaşma konusunda kararsızlık göstermektedirler.

Tablo 11. Kişisel problemlerinizin çözümünde antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz?

	N	%
Bir arkadaş gibi	43	30,1
Babacan	11	7,7
Yol gösterici	89	62,2
Toplam	143	100

Kişisel problemlerinizin çözümünde antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? şeklindeki soruya, sporcuların 43 tanesi (%30.1) arkadaş gibi; 11 tanesi (%7.7) babacan ve 89 tanesi ise (%62.2) yol gösterici gibi davranmasını istemektedir. Sonuçlar ağırlıklı olarak yol gösterici seçeneğinde yoğunlaşmaktadır. Sporcular antrenörlerinin kendi problemlerinin çözümünde bir rehber, kılavuz ve yol gösterici olarak görmek istemektedirler.

Tablo 12. Antrenörünüzün müsabaka ve antrenman sonrası ilişkilerinde nasıl olmasını istersiniz?

	N	%
Arkadaşça samimi	46	32,2
Babacan	11	7,7
Disiplinli-mesafeli	58	40,6
Eleştirici	28	19,6
Toplam	143	100

Taekwon-Doçuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

Antrenörünüzün müsabaka ve antrenman sonrası ilişkilerinde nasıl olmasını istersiniz? sorusuna sporcuların 46 tanesi (%32.2) arkadaşça-samimi; 11 tanesi (%7.7) babacan; 58'i (%40.6) disiplinli-mesafeli; 28'i (%19.6) ise eleştirici olmasını istemektedir. Cevaplar büyük oranda disiplinli-mesafeli olma seçeneğinde toplanmaktadır. Çok ilginçtir bu anketin bir diğer maddesinde sorulan “ antrenörünüzün nasıl bir kişiliğe sahip olmasını istersiniz ? ” sorusuna verilen cevaplarla, bu maddenin sonuçları benzerlik göstermektedir.

Tablo 13. Müsabaka öncesi antrenörünüzden nasıl bir davranış beklersiniz?

	N	%
Bana güvendiğini ifade etmesini	48	33,6
Psikolojik olarak hazırlamasını	70	49
Teknik-taktik bilgiler aktarmasını	21	14,7
Diğer	4	2,8
Toplam	143	100

Sporcuların müsabaka öncesi antrenörlerinden beledikleri davranışlara ilişkin bulgularda şu şekilde bir dağılım ortaya çıkmıştır; sporcuların 48'i (%33.6); 70'i (%49) psikolojik olarak hazırlamasını; 21'i (%14.7) teknik-taktik bilgiler aktarmasını ve son olarak 4'ü ise (%2.8) diğer cevabını vermişlerdir. Bütün cevaplar ayrıntılı olarak incelendiğinde sporcu tepkilerinin ilk iki seçenekte yoğunlaştığı görülmektedir. Sporcular müsabaka öncesi antrenörlerinin kendilerini psikolojik olarak hazırlamasını ve kendilerine güvenmesini istemektedir.

Tablo 14. Müsabaka anında antrenörünüzün kenardan sert bağırması müsabakanızı nasıl etkiler?

	N	%
Olumlu	59	41,3
Olumsuz	46	32,2
Etkilemez	38	26,6
Toplam	143	100
Ağırlıklı ortalama	1.85	

Müsabaka anında antrenörünüzün kenardan sert bağırması müsabakanızı nasıl etkiler? Şeklindeki soruya sporcuların 59'u (%41.3) olumlu; 46'sı (% 32.2) olumsuz; 38'i ise (%26.6) etkilemez şeklinde cevaplar vermişlerdir. Sporcuların verdikleri cevapların ağırlıklı ortalamasına bakıldığında 1.85 değeri hesaplanmıştır. Bu değer kısmen seçeneğine denk düşmektedir. Yüzdeler olumlu etkiler seçeneğinin daha çok tercih edildiğini göstermesine rağmen, genel eğilim bu konuda kararsızlık göstermektedir.

Tablo 15. Müsabaka anında antrenörünüzün kenardan teknik taktik bilgiler vermesi müsabakanızı nasıl etkiler?

	N	%
Olumlu	133	93
Olumsuz	2	1,4
Etkilemez	8	5,6
Toplam	143	100
Ağırlıklı ortalama	1.12	

Müسابaka anında antrenörünüzün kenardan teknik taktik bilgiler vermesi müsabakanızı nasıl etkiler? Şeklindeki soruya, sporcuların 133'ü (%93) olumlu; 2'si (%1.4) olumsuz; 8'i ise (%5.6) etkilemez cevabını vermişlerdir. Bu soruya ilişkin cevapların ağırlıklı ortalamasına bakıldığında 1.12 değeri ortaya çıkmıştır. Gerek yüzdelerle gerekse de ağırlık ortalama değerine bakıldığında sporcuların neredeyse tamamı olumlu etkiler cevabında birleşmektedir.

Tablo 16. Kaybettiğiniz bir müsabaka sonrası hocanızın size kızması ya da hakaret etmesi sonucu tutumunuz ne olur?

	N	%
Yaptığım spordan uzaklaşırım	11	7,7
Yaptığım spora daha sıkı sarılırım	78	54,5
Antrenörümle olan ilişkilerimde daha dikkatli olurum	29	20,3
Diğer	25	17,5
Toplam	143	100

Kaybettiğiniz bir müsabaka sonrası hocanızın size kızması ya da hakaret etmesi sonucu tutumunuz ne olur? Şeklindeki soruya sporcuların 11'i (%7.7) yaptığım spordan uzaklaşırım; 78'i (%54.5) yaptığım spora daha sıkı sarılırım; 29'u (%20.3) antrenörümle olan ilişkilerimde daha dikkatli olurum; 25'i ise (%17.5) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Tüm seçenekler göz önüne alındığında sporcuların böyle bir durumda yaptıkları spora daha sıkı sarılacakları gözlenmektedir.

Tablo 17. Müsabakayı kazandığınız zaman antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz?

	N	%
Sevinci bizlerle paylaşmasını	102	71,3
Ödüllendirmesini	4	2,8
Doğal görerek tepki göstermesini	31	21,7
Diğer	6	4,2
Toplam	143	100

Müسابakayı kazandığınızda antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? Şeklindeki soruya, sporcuların 102 tanesi (%71.3) sevinci kendileriyle paylaşmasını; 4'ü (%2.8) ödüllendirmesini; 31'i (%21.7) doğal görerek tepki

Taekwon-Docuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

göstermesini ve 6'sı ise (%4.2) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Seçenekleri birbirleriyle karşılaştırdığımızda sporcuların büyük oranda antrenörlerinin sevinci kendileriyle paylaşmasını istemektedir.

Tablo 18. Müsabakayı kaybettiğiniz zaman antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz?

	N	%
Anlayış göstermesini	26	18,2
Sessiz kalmasını	3	2,1
Kızıp öfkelenmesini	3	2,1
Yumuşak bir dille hatalarını söylemesini	111	77,6
Toplam	143	100

Müسابakayı kaybettiğiniz zaman antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? Sorusuna sporcuların 26'sı (%18.2) anlayış göstermesini; 3'ü (%2.1) sessiz kalmasını; 3'ü (%2.1) kızıp-öfkelenmesini ve 111'i ise (%77.7) yumuşak bir dille hatalarını söylemesini seçeneğini işaretlemişlerdir. Ağırlıklı olarak sporcuların neredeyse tamamı yumuşak bir dille hatalarının söylenmesini arzulamaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamındaki sporcuların bilgi formlarındaki bilgilerine göre, baba eğitim durumlarına bakıldığında (tablo 1) 4 sporcunun babası (%2,80) okuma-yazma bilmiyor, 53 kişi (%37,06) ilkokul mezunu, 23 kişi (%16,08) ortaokul mezunu, 47 kişi (%32,87) lise mezunu ve 16 kişi ise %11,19'unun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Sporcuların baba eğitim durumlarının dağılımları incelendiğinde ilkokul ve lise düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu sonuç, doğrultusunda Taekwondocuların babalarının eğitim düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Sporcuların anne eğitim durumlarının dağılımına bakıldığında (tablo 2); sporcuların 12'sinin anneleri (%8,39) okuma-yazma bilmiyor, 73'ünün (%55,24) ilkokul mezunu, 24'ünün (%16,78) ortaokul mezunu, 20'sinin (%13,99) lise mezunu ve 8'nin ise (%5,59)'unun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Sporcuların anne eğitim durumları açısından incelendiğinde ilkokul düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre Taekwondocuların Annelerinin Eğitim düzeylerinin oldukça düşük olduğu söylenebilir.

Örnekleme grubundaki sporcuların (tablo 3) baba mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde; 4'nün (%2,80) çiftçi, 16'nın (%11,19) memur, 17'sinin (%11,89) işçi, 50'sinin (%34,97) serbest meslek, 44'inin (%30,77) emekli, 12'sinin (%8,39) baba mesleklerinin ise diğer seçeneğine ait olduğu gözlenmiştir. Bütün seçenekler göz önüne alındığında baba mesleklerinin emekli ve serbest mesleklerde yoğunlaştığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre Taekwondocuların babalarının günümüz şartlarına göre gelir düzeylerinin oldukça düşük olduğu söylenebilir.

Sporculara uygulanan ankete göre;

Tablo 4'e bakıldığında, küçükken yaptığınız iyi bir davranışın sonucu büyüklerinizden nasıl bir tepki gördünüz?" şeklindeki soruya sporcuların 124'ü (%86,71) güzel sözlerle övüldüm, 4'ü (%2,80) hediyeler aldım, 11'i (%7,69) herhangi bir tepki almadım ve 4'ü (%2,80) diğer şekilde cevaplar vermişlerdir. Sporcu adaylarının küçükken büyük oranda güzel sözlerle övüldüğü görülmektedir.

Bu sonuca göre küçük yaştaki sporcuların yaptıkları iyi bir davranış sonucu büyükleri tarafından güzel sözlerle övülmesi sporcuda iyi bir motive edici unsur olarak ileriye dönük daha başarılı olmasına katkı sağlayacağı söylenebilir (Beverly 1994). Ödüller ve taktir etme güçlü motive edicilerdir. Sözlü ve grup içinde taktir etme samimi bir şekilde ve performanstaki gelişmeye paralel verildiğinde bazı sporcuları cesaretlendirdiği görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında, küçükken yaptığınız hata veya suç sonucu aile büyüklerinizden nasıl bir tepki gördünüz?" şeklindeki soruya sporcuların 79'u (%55,24) azarlandığını, 19'u (%13,29) cezalandırıldığını, 19'u (%13,29) tepki almadığını ve 26'sı ise (%18,18) diğer cevabını vermişlerdir. Sporcu aile büyüklerinin yapılan hata durumunda büyük ölçüde azarlama ve cezalandırma davranışlarını gösterdikleri görülmektedir.

Bu da bize aile büyüklerinin eğitim düzeylerinin düşük olduğunu ve çocuk psikolojisini yeterince bilmediklerini göstermektedir. Ancak yapılan hata değil de suç olduğu zaman, azarlamaların ileride aynı suçu tekrar işlemesine katkı sağlayacağı söylenebilir. Çünkü ceza yada azarlama bazen motive edici unsur olabilir.

Tablo 6'ya bakıldığında, bir küçüğünüz başarılı bir davranışta bulununca nasıl davranıyorsunuz?" sorusuna; 108'i (%75,52) Güzel sözle övme, 23'ü (%16,08) hediyeler verme, 5'i (%3,50) tepki göstermeme, 7'si ise (%4,90) sevmediğini söyleme şeklinde bir davranış göstermektedir. Yüzdeliklere dayalı olarak büyük oranda güzel sözlerle övme davranışının gösterildiği görülmektedir. Sporcuların kendilerinin de küçükten büyüklerinde gördüğü gibi davranmaları ve eğitim düzeylerinde yüksek oluşu böyle davranmalarına vesile olduğu söylenebilir.

Tablo 7'ye bakıldığında, bir küçüğünüz hata ya da suç işlediği zaman nasıl davranıyorsunuz? Şeklindeki soruya sporcuların 72'si (%50,35) azarladığını, 4'ünün (%2,80) dövdüğü, 40'ının (%27,97) tepki göstermediği ve 27'si ise (%18,88) sevmediğini söylediği görülmektedir. Yapılan hata durumunda, sporcuların çocuklarını büyük ölçüde azarlama ve tepki göstermeme şeklinde bir davranış gösterdikleri görülmektedir. Burada dikkat çekilen konu sporcuların tablo 5'te görüldüğü gibi büyüklerinden gördüğü tepkiyi kendileri de büyüyünce küçüklere aynı şekilde tepki gösterdiği Azarlama seçeneğinin hemen hemen aynı olması bize şu sonucu göstermektedir. Çocuk küçükken büyüklerinden gördüğü davranışları büyüyünce küçüklere büyük oranda aynı davranışları göstermektedir.

Tablo 8'e bakıldığında, branşınızı seçmenizde en önemli etken nedir?" Sorusuna; sporcuların 7'si (%4,90) maddi kazanç, 103'ü (%72,03) şampiyon

Taekwon-Docuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

olmak, 18'i (%12,59) saygınlık kazanmak, 15'i (%10,49) aile isteği nedenleriyle branşlarını tercih ettikleri gözlenmiştir. Branş seçmede en önemli faktörün şampiyon olma beklentisi olduğu görülmektedir. Çıkan bu sonuca göre Taekwondocuların büyük çoğunluğu spora başlamadan önce hedefleri belli olan kişiler olduğu hedefi belli olan sporcuların çalışmalarında iyi bir motive edici unsur olduğunu da söyleye biliriz. B-F- Skinner'e göre sporcu motivasyonunda önemli iki unsur vardır. Birincisi sporcunun mükafata aç olması ikincisi ise hedeflenen mükafatın gerekçe ve elde edilebilir olmasıdır.

Tablo 9'a bakıldığında, antrenörünüzün nasıl bir kişiliğe sahip olmasını istersiniz? Şeklindeki soruya sporcuların 78 tanesi (%54.5) otoriter sert, 33'ü (%23.1) sevecen duygusal, 2'si (%1.4) sessiz-sakin ve 30'u (%21) başarılı ve sporcu koruyan olmasını istemektedir. Araştırma örnekleme bireylerinin cevap yüzdelerine bakıldığında büyük oranda otoriter ve sert bir antrenör beklentisinin olduğu ve arzulandığı gözlenmektedir.

Tablo 10'a bakıldığında, kişisel problemlerini antrenörleriyle paylaşım paylaşmama konusunda, sporcuların 43 tanesi (%30.1) evet; 73 tanesi (%51) kısmen ve 27 tanesi ise (%18.9) hayır cevabını vermişlerdir. Dereceli bir ölçek ve cevap dağılımı olduğu için elde edilen sonuçların ağırlık ortalaması bulunmuştur. Hesaplanan değer 1.88'dir. Bu değer kısmen seçeneğine karşılık gelmektedir. Genel olarak sporcular kişisel problemlerini antrenörleri ile paylaşma konusunda kararsızlık göstermektedirler.

Tablo 11'e bakıldığında, kişisel problemlerinizin çözümünde antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? şeklindeki soruya, sporcuların 43 tanesi (%30.1) arkadaş gibi; 11 tanesi (%7.7) babacan ve 89 tanesi ise (%62.2) yol gösterici gibi davranmasını istemektedir. Sonuçlar ağırlıklı olarak yol gösterici seçeneğinde yoğunlaşmaktadır. Sporcular antrenörlerinin kendi problemlerinin çözümünde bir rehber, kılavuz ve yol gösterici olarak görmek istemektedirler.

Tablo 12'ye bakıldığında, antrenörünüzün müsabaka ve antrenman sonrası ilişkilerinde nasıl olmasını istersiniz? Sorusuna sporcuların 46 tanesi (%32.2) arkadaşça-samimi; 11 tanesi (%7.7) babacan; 58'i (%40.6) disiplinli-mesafeli; 28'i (%19.6) ise eleştirici olmasını istemektedir. Cevaplar büyük oranda disiplinli-mesafeli olma seçeneğinde toplanmaktadır. Çok ilginçtir bu anketin bir diğer maddesinde sorulan “ antrenörünüzün nasıl bir kişiliğe sahip olmasını istersiniz?” sorusuna verilen cevaplarla, bu maddenin sonuçları benzerlik göstermektedir.

Tablo 13'e bakıldığında, sporcuların müsabaka öncesi antrenörlerinden bekledikleri davranışlara ilişkin bulgularda şu şekilde bir dağılım ortaya çıkmıştır; sporcuların 48'i (%33.6); 70'i (%49) psikolojik olarak hazırlamasını; 21'i (%14.7) teknik-taktik bilgiler aktarmasını ve son olarak 4'ü ise (%2.8) diğer cevabını vermişlerdir. Bütün cevaplar ayrıntılı olarak incelendiğinde sporcu tepkilerinin ilk iki seçenekte yoğunlaştığı görülmektedir. Sporcular müsabaka öncesi antrenörlerinin kendilerini psikolojik olarak hazırlamasını ve kendilerine güvenmesini istemektedir.

Tablo 14'e bakıldığında, müsabaka anında antrenörünüzün kenardan sert bağırması müsabakanızı nasıl etkiler? Şeklindeki soruya sporcuların 59'u (%41.3) olumlu; 46'sı (% 32.2) olumsuz; 38'i ise (%26.6) etkilemez şeklinde cevaplar vermişlerdir. Sporcuların verdikleri cevapların ağırlıklı ortalamasına bakıldığında 1.85 değeri hesaplanmıştır. Bu değer kısmen seçeneğine denk düşmektedir. Yüzdeler olumlu etkiler seçeneğinin daha çok tercih edildiğini göstermesine rağmen, genel eğilim bu konuda kararsızlık göstermektedir.

Tablo 15'e bakıldığında, müsabaka anında antrenörünüzün kenardan teknik taktik bilgiler vermesi müsabakanızı nasıl etkiler? Şeklindeki soruya, sporcuların 133'ü (%93) olumlu; 2'si (%1.4) olumsuz; 8'i ise (%5.6) etkilemez cevabını vermişlerdir. Bu soruya ilişkin cevapların ağırlıklı ortalamasına bakıldığında 1.12 değeri ortaya çıkmıştır. Gerek yüzdeler gerekse de ağırlık ortalama değerine bakıldığında sporcuların neredeyse tamamı olumlu etkiler cevabında birleşmektedir.

Tablo 16'ya bakıldığında, kaybettiğiniz bir müsabaka sonrası hocanızın size kızması ya da hakaret etmesi sonucu tutumunuz ne olur? Şeklindeki soruya sporcuların 11'i (%7.7) yaptığım spordan uzaklaşırım; 78'i (%54.5) yaptığım spora daha sıkı sarılırım; 29'u (%20.3) antrenörümle olan ilişkilerimde daha dikkatli olurum; 25'i ise (%17.5) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Tüm seçenekler göz önüne alındığında sporcuların böyle bir durumda yaptıkları spora daha sıkı sarılacakları gözlenmektedir.

Tablo 17'ye bakıldığında, müsabakayı kazandığınızda antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? Şeklindeki soruya, sporcuların 102 tanesi (%71.3) sevinci kendileriyle paylaşmasını; 4'ü (%2.8) ödüllendirmesini; 31'i (%21.7) doğal görerek tepki göstermesini ve 6'sı ise (%4.2) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Seçenekleri birbirleriyle karşılaştırdığımızda sporcuların büyük oranda antrenörlerinin sevinci kendileriyle paylaşmasını istemektedir.

Tablo 18'e bakıldığında, müsabakayı kaybettiğiniz zaman antrenörünüzün nasıl davranmasını istersiniz? Sorusuna sporcuların 26'sı (%18.2) anlayış göstermesini; 3'ü (%2.1) sessiz kalmasını; 3'ü (%2.1) kızıp-öfkelenmesini ve 111'i ise (%77.7) yumuşak bir dille hatalarını söylemesini seçeneğini işaretlemişlerdir. Ağırlıklı olarak sporcuların neredeyse tamamı yumuşak bir dille hatalarının söylenmesini arzulamaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların skor performanslarında son derece önemli olan motivasyonel unsurların, sporunun spor yaşamı boyunca takip edilerek, motivasyonel kriterlerinin değişim süreçlerinin ve bu değişimi etkileyen unsurlarını belirlemek suretiyle daha geniş boyutta ve daha bilinçli bir şekilde motivasyonlar uygulanması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

ARNHEIM DD: (1991) Athletic Training Mosby Year Book St, Sayfa 35, Boston

BEWERLY N: (1994) Moving and Learning, Mosby 3. p St Louis, pp 82,83 London

Taekwon-Doçuların Antrenörleri İle İlişkileri Açısından Motivasyonel Faktörlerinin Algı Boyutunda İncelenmesi

- BUTTERWORTH H:** (1997) Sports Psychology in Performance, Reed Educational and Professional Publishing Ltd, Sayfa 152
- BAŞER E:** (1997) Sporda Motivasyon Faktörü, Spor Hekimliği Dergisi, Sayfa 87,89 İzmir
- ÇAKIROĞLU T:** (1987) Antrenör-Sporcu ilişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi, G.Ü. Yüksek Lisans Tezi Ankara
- COŞKUNTÜRK S O:** (1988) Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık ve Başarı Dürtüsünün Performans ve Geliştirilmesine Etkileri Tez no:3348
- ÇANKAYA C:** (1990) Sporda Başarı Kısasları M.Ü. Spor Bilimleri Dergisi 2, İstanbul
- DAVİS B:** (1995) Physical Education and the Study of Sport St Louis, Sayfa no 286 Tokyo
- EROĞLU F:** (1984) Motivasyon Teorilerindeki son Gelişmeler, Doktora Tezi Sayfa 3 Erzurum
- GÜNAY M, YÜCE A:** (1996) Futbolda Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Ankara
- GÜNIŞIK E:** (1990) Spor Bilim Dergisi, Yıl 1 Sayı 3-4 Sayfa 34
- HAMMER W M:** (1970) Spor Hekimliği Dergisi no 2, Vol.5,
- İKİZLER C:** (1993) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım 1. Baskı Sayfa 44, İstanbul
- KALYON A T:** (1990) Spor Hekimliği, Ata Basımevi Sayfa 3, Ankara
- KAYA Y:** (1999) Hipnoz ve Spor, S.Ü. Basımevi Sayfa 28,29 Konya
- KAYA Y:** (2001) Güreş Eğitimi Merkezlerindeki 12-14 Yaş Sporcuların Bazı Motivasyonel Faktörlerinin Etki Oranları 11. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bild. Kitapçığı. Ege Üniv. İzmir.
- KERR J H:** (1997) Motivation and Emotion in Sports Reversal Theory Psychology Press a Member of the Taylor & Francis Group pp 10,13,32
- KONTER E:** (1995) Sporda Motivasyon, Saray Kitap evleri Doğan Şen Matbaa Sayfa 8, İzmir
- ORKUNOĞLU O:** (1989) Sporda Güç Geliştirme, Sayfa 9, Ankara
- ÖZTARHAN Z:** (1970) Spor Hekimliği Dergisi, Sporda Başarının ve Başarısızlığın Psikolojik Yönü
- SAVAŞ I:** (1993) Spor Sözlüğü. Remzi Kitapevi. İstanbul.
- SEVİM Y:** (1995) Antrenman Bilgisi Gazi Büro Kitabevi, Ankara
- SİNGER R N:** (1975) Myths and Truths in Sport Psychology, The Florida State University, Har Per & Row Publishers Newyork Evanston Sanfransisco,
- SUİNN R:** (1996) Zihinsel Antrenman (Çeviri T BAĞIRAN) Sporsal Kurum Dizisi 3, 1. Baskı, Ankara
- TERİM M O:** (1975) Basketbol 1, İzmir
- TERZİOĞLU A E:** (1992) Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi 2, İstanbul
- YALÇIN F H:** (1995) Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı, G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi, Sayfa 5, Ankara

Yalçın KAYA – Muammer CANBAZ

YERLİSU T: (1995) Amatör Sporda Başarılı Sporcuların Ödüllendirilmeleri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

YALINKAYA G A: (1987) Taekwondo, Hilal Matbaacılık Koll. Şti, İstanbul

YONG K U: (2002) Taekwondo Poomse (Ceviri B Tıraş) Damla Matbaacılık Yayıncılık, Reklamcılık, Ticaret Ltd. Şti. Ankara