

Yaşamı Anlamlandırmanın Bir Yolu: Üç Hikâye Üzerinden “Para Karate”*

Ülfet YAVUZ^{1†}, Sevilcan YAVUZ², Yasin ÇETİNTAŞ³, Serdar USLU¹

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Ankara

²Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Saray Ortaokulu, Ankara

³Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Ankara

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 21/02/2024

Kabul Tarihi: 14/05/2024

Online Yayın Tarihi: 31/07/2024

Öz

Para karate sporcularının bu bransa başlama ve devam etme motivasyonlarının neler olduğunu ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma nitel metodoloji ile tasarlanmıştır. Katılımcıların deneyimlerini onların öyküleri aracılığı ile anlayıp tekrar aktarmayı hedeflediğimiz bu çalışmada biyografik ve psikolojik yaklaşımlar doğrultusunda anlatı analizi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabılır örnekleme ve ölçüt örneklemin beraber kullanıldığı bu çalışmada katılımcıların belirlenmesi sürecinde önceden oluşturulmuş ölçütlere göre bir tarama gerçekleştirilmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda çalışma grubunu para karatede bedensel engel kategorisinde uluslararası yarışmalara katılan ve Türkiye Karate Federasyonuna bağlı olan 3 kadın sporcu oluşturmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanarak yüz yüze yapılan bireysel görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşme ses kaydından elde edilen veriler ve görüşme notları araştırmacılar tarafından tekrar tekrar okunarak analiz edilmiş, temalar belirlenerek araştırma soruları çerçevesinde bulgulara dönüştürülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, orta yaşların başında para karateye başlayan bedensel engelli kadın sporculardan oluşan katılımcıların para karate yoluyla hayatlarında yeni bir rol edindikleri ve böylece hem mental hem sosyal hem de fiziksel olarak daha sağlıklı hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar para karateye son nefeslerine kadar devam etmek istediklerini ve araladıkları bu kapının daima açık kalabilmesi için yaşı ya da cinsiyeti ne olursa olsun daha çok engelli bireyin spora teşvik edilmesi gerektiğini dile getirmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, engelli bireylerin spor ortamlarına daha cesur bir şekilde katılabilmeleri için fırsatların artırılmasının gerektiği yorumu yapılabilir.

Anahtar kelimeler: Para karate, Bedensel engel, Kadın, Anlatı analizi, Nitel araştırma

A Way to Make Sense of Life: “Para Karate” in Three Stories

Abstract

This study was designed with qualitative methodology to determine the motivations of para karate athletes to start and continue this branch and the challenges they face in this process. Narrative analysis in line with biographical and psychological approaches was used in this study, which aims to understand and retell the experiences of the participants through their stories. In this study, in which convenience sampling and criterion sampling, which are purposive sampling methods, were used together, a screening was carried out according to predetermined criteria in the process of determining the participants. In line with these criteria, the study group consisted of 3 female athletes participating in international competitions in the category of physical disability in para karate and affiliated to the Turkish Karate Federation. The data were collected through face-to-face individual interviews by preparing a semi-structured interview form. The data obtained from the audio recording of the interview and interview notes were analyzed by the researchers by reading them over and over again, and the themes were determined within the framework of the research questions and transformed into findings. According to the results of the study, it was concluded that the participants, who were physically disabled female athletes who started para karate in early middle age, gained a new role in their lives thanks to para karate and thus felt healthier both mentally, socially and physically.

Keywords: Para karate, Physical disability, Woman, Narrative analysis, Qualitative research

* Bu çalışma, düzenlenen 15.Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Ülfet Yavuz, E-posta: ulfetyavuz3@gmail.com, ulfetyavuz@gazi.edu.tr

GİRİŞ

Japonya'nın en güneyindeki adalar kümesinde yer alan ve Japonya ile hiçbir kara bağlantısı bulunmayan Okinawa adası 19. yüzyılda karatenin doğuşuna ev sahipliği yapmıştır. Uzakdoğu sanatlarının dayandığı, kimine göre bir din kimine göreyse bir felsefe olan Budizm ile Japon kültürünün harmanlanması, bir savunma sanatı olarak karateyi, günümüze kadar ulaşan bir disiplin haline getirmiştir (Doğan, 2002; Fernández, 1988; Funakoshi, 1981).

Coğrafya olarak Japonya'dan bahsedilmesine karşın karate tekniklerinin temelini oluşturan Okinawa ada halkı o dönemde Çin'li ailelerden oluşmaktadır. 20. yüzyıl başlarında Okinawa'lı karate ustalarının Japonya'ya yerleşmeleri, sert bir savunma sanatı olan karateyi ada kültüründen çıkarmış ve 2. Dünya Savaşı dönemi Japonya'sında bir süre orduyu savaşa eğiten bir araç haline getirmiştir. Ardından dönemin sosyo-politik şartları ile olgunlaşarak spor halini alan karate nihayet dünyada da popülerlik kazanmıştır (Alkan ve Çolaklar, 2001; Feld ve ark., 1979; Funakoshi, 1981). 2000'li yıllara gelindiğinde ise karatenin artık çok daha farklı bir amaca daha hizmet ettiği görülmektedir.

Dünya Karate Federasyonu [WKF] (2023), 2006 yılında engelli sporcular arasında karateyi geliştirmek ve teşvik etmek amacıyla kadim bir disiplin olan "kata"yı geliştirmeye odaklanarak tekerlekli sandalye sporcuları, görme engelli sporcular ve zihinsel engelli sporcular için Para Karate Komisyonu'nu kurmuştur. Ancak para karateye ait ilk belgeler "Uyarlanmış Karate" adı altında ilk gösterinin gerçekleştiği Barselona 1992 Yaz Olimpiyat Oyunları'ndadır.

Doktor ve aynı zamanda karate-do öğretmeni olan Pablo Pereda, önceden belirlenmiş hücum ve savunma teknikleri ve hareket dizilerinden oluşan bir form olan kata'yı (Chaabene ve ark., 2012), sağlık kaynağı ve rehabilitasyon yöntemi olarak geliştirerek "karaterapi" adı altında kapsamlı bir yöntem olarak kullanmaya başlamıştı. Tarih 5 Eylül 1992'yi gösterdiğinde ise Barselona'daki Olimpiyat Köyü'nde altı kişilik bir karate grubu ile geniş bir seyirci önünde yapılan uyarlanmış karate gösterisi karate-do'nun tarihinde bir dönüm noktası olarak yerini almıştı (Argel, 2021; Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas [RFEK], 2023).

İspanya kaynaklarındaki Pablo Pereda'nın "Uyarlanmış Karate" hikayesine karşın para-karatenin resmi olarak halka tanıtılması 2012 yılında ilk kez Paris'teki Dünya Şampiyonası'nda yapılan bir gösteri yarışması olarak kabul görmektedir. 2015 yılında Dünya Karate Federasyonu'nun, Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) tarafından tanınan bir üye haline gelmesi ile beraber 2014 Bremen (Almanya) ile 2016'da Linz'de (Avusturya) düzenlenen resmi Para Karate Dünya Şampiyonaları, 2018 yılında Novi Sad'da (Sırbistan) düzenlenen ilk Avrupa Para Karate Şampiyonası ve Madrid'de (İspanya) düzenlenen Dünya Şampiyonası Para-Karatenin gelişmesindeki en önemli mihenk taşları olarak görülmektedir (WKF, 2023).

WKF'nin Para Karate sınıflamasına göre yarışmalar 4 ana sınıfta ve her sınıf için erkek ve kadın olmak üzere 2 ayrı kategoride yapılmaktadır (Marin ve ark., 2022). Bu ana sınıflar;

K10: Tüm görme engelli sporcular,

K21: Düşük ile orta düzeyde zihinsel engelli sporcular,

K22: Daha ciddi düzeyde zihinsel engelli sporcular,

K30: Bedensel engelli sporcular olarak kodlanmakta ve sıralanmaktadır.

2022 yılında Gaziantep ilinin ev sahipliğinde düzenlenen ve para karate takımının da katılım sağladığı Karate Avrupa Şampiyonası'ndaki başarılar para karatenin ülkemizdeki gelişimini hızlandıran en önemli yarışmalardan biri olmuştur. Ardından 21 Mart 2023 tarihinde Para Karate Avrupa Şampiyonası'na katılacak sporcuların belirlenmesi amacıyla yapılan çağrıya (Türkiye Karate Federasyonu [TKF], 2023) 3 bedensel engelli kadın karate gönüllüsünün cevap vermesi dikkatleri çekmiştir. Cinsiyet algıları nedeniyle çalışma ortamında dezavantajlı gruplar olarak ayrı ayrı ele alınan kadınlar ve engellilerin (Çevik ve Özkul, 2022) spor ortamında da benzer dezavantaja sahip olmaları beklenirken “kadın ve engelli” olarak neredeyse çifte dezavantaj doğurabilecek bir durumda para karate branşına bu üç kadının öncülük ediyor olmaları araştırma konumuzun belirlenmesindeki temeli oluşturmuştur. Bu doğrultuda da çalışmanın amacı, ülkemizdeki para karatenin gelişiminde başı çeken bu üç kadının para karate hayatlarını kendi deneyimleri doğrultusunda anlattıkları öyküler aracılığıyla analiz ederek engellilerin ve kadınların spora teşvikine ışık tutmak ve literatüre katkı sağlamaktır.

YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmada kullanılan araştırma deseni, araştırma grubu, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Araştırma Deseni

Bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden biri olan “anlatı araştırması (Narrative research)” (Clandinin ve Connelly, 2000) deseni kapsamında yürütülmüştür. “Yaşanmış deneyime ve deneyime ilişkin görüşleri anlamaya vurgu yapan fenomenolojiden etkilenmekte” (Patton, 2014) olan anlatı araştırmalarında temel amaç, bireylerin dünyayı deneyimleme biçimlerini kendi ürettikleri hikâyeler aracılığıyla incelemektir (Saban ve Sarıçelik, 2018). Bu çalışmada da Türk karatesinde çok yeni bir oluşum olan para karate sporcularının bu branş ile nasıl tanıştıkları, niçin devam ettikleri ve para karatede sorun yaşayıp yaşamadıkları ya da bu branşın hayatlarına katkılarının olup olmadığı gibi sorulara onların para karate hikayeleri dinlenerek cevaplar aranmaya çalışılmıştır. Katılımcıların karate yaşantılarını resmedebilmek amacıyla yürütülen bu çalışma, yaşam öyküsü kapsamında ele alınmıştır.

Çalışma Grubu

Nitel araştırmalarda araştırmacı, “çoğunluk hakkındaki genel doğrunun ne olduğunu bulmak yerine, dikkatli ve titiz bir biçimde belirli ya da özgün olanı derinliğine anlamak ister. Bunun için de tek bir durum veya küçük, tesadüfi olmayan, maksatlı bir örneklem seçilir” (Merriam, 2015, s. 215). Çalışmamız kapsamında katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme ve ölçüt örnekleme beraber kullanılmıştır. Önceden yapılan saha gözleminde para karatede ülkemiz adına yarışmalara katılan ilk sporcuların bedensel engelli kadınlar olduğu görülmüştür. Buradan hareketle de bu kadınların para karate hikâyelerini ve bu alandaki deneyimlerini keşfetmenin merakı doğmuştur. Bu doğrultuda çalışma grubunu; para karatede bedensel engel kategorisinde uluslararası yarışmalara katılan ve Türkiye Karate Federasyonu’na bağlı sporcu olan 3 kadın oluşturmaktadır. Katılımcıların hikâyelerini bizlerle paylaşırken daha rahat olabilmeleri için her katılımcıya kod adı olarak kullanmak adına en sevdikleri renk (Mavi, Yeşil ve Sarı) sorulmuş ve izinleri dâhilinde de bu kodlama kullanılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler aşağıdaki tablodaki gibidir:

Tablo 1. Araştırmaya katılan para karate sporcuları ile ilgili demografik bilgiler

İsim	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Aile	Engel Türü	Karateye Başlama Yılları
Mavi	47	Kadın	Biyolog Bir devlet üniversitesinin hastanesinde çalışıyor	2 çocuğu ve eşiyle beraber yaşıyor.	Bedensel engelli (2 yaşında geçirdiği havale sonucu çocuk felci geçiriyor ve sağ bacakta büyük hasar var. Koltuk değnekleri kullanıyor)	2017 (Para Karate)
Yeşil	48	Kadın	3. üniversitesini okuyan bir öğrenci Curling ve floor curling sporcusu ve hakemi	2 çocuğu ve eşiyle beraber yaşıyor.	Bedensel engelli (2018’de geçirdiği trafik kazası sonucu sağ bacakta büyük hasar var)	Taekwondo, Karate, 2019 Para Karate)
Sarı	52	Kadın	İşletme (Turizm sektöründe uzun yıllar çalışmış) Karate hakemi	2 çocuğu ve eşiyle beraber yaşıyor.	Bedensel engelli (15 yaşında geçirdiği trafik kazası nedeniyle sağ diz kapağı yok, dizini bükemiyor)	2015 (Para Karate)

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışma için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’na başvuruda bulunulmuş olup 09.05.2023 tarih ve 2023-704 sayılı kararı ile çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri, Mavi, Yeşil ve Sarı ile yüz yüze gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla katılımcıların kendilerini en rahat hissettikleri ve tercih ettikleri ortamlarda (ev ve açık havada sakin bir bahçe) elde edilmiştir. Yüz yüze görüşmeler bireylerin

deneyimlerine, tutumlarına, görüşlerine, şikâyetlerine, duygularına ve inançlarına ilişkin bilgi elde etmede oldukça etkili bir yöntem (Yıldırım ve Şimşek, 2003) olması nedeniyle tercih edilmektedir. Çalışma öncesinde ilk olarak katılımcılara telefon ile ulaşılmış, çalışma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların onayları doğrultusunda görüşme zamanı belirlenmiştir. Görüşme sırasında ses kaydı alınacağı belirtilmiş ve özellikle bu noktada katılımcıların izni alınmıştır.

Katılımcılar ile gerçekleştirilecek görüşmeler için hazırlanan görüşme formunda katılımcıların kişisel bilgilerine ve para karate ile ilgili araştırmacılar tarafından belirlenen toplam 5 adet açık-uçlu soruya yer verilmiştir. Bazı sorular kendi içinde birkaç sondaj sorusunu da gerekli kılsa da bu sorular verileri detaylandırmak amacıyla sorulduğundan, bulgular bölümünde bu sorulara ayrıca yer verilmemiştir. Görüşmeler yapılırken alanın içinde çok etkili olmayan ve böylece ön yargısızca verileri toplayabilecek araştırmacının süreci yönetmesi tercih edilmiştir. Aynı zamanda bu tercih ile katılımcıların da sorulara verdikleri cevaplar sırasında kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlamak amaçlanmıştır.

Görüşmelerden elde edilen veriler belli bir kronolojik yapı içinde (olayların oluş sırasına göre) yeniden organize edilerek (Ersoy ve Bozkurt, 2017) ve araştırmanın alt-soruları çerçevesinde biyografik ve psikolojik yaklaşımlar doğrultusunda temalandırılarak bulgulara dönüştürülmüştür. Biyografik yaklaşım ile katılımcıların hayat olayları, cinsiyetleri ve dönüm noktaları niteliğindeki deneyimlere ve katılımcıların hayatındaki diğer önemli insanların etki ve önemine odaklanırken psikolojik yaklaşım ile de katılımcıların duyguları, düşünceleri ve motivasyonları gibi daha bireysel kavramlara odaklanılmıştır (Merriam, 2013). Ayrıca çalışmanın titizliği için değerlendiriciler arası güvenilirlik yöntemi kullanılmıştır (Campbell ve ark., 2013). Böylece anlatılara yapılan kodlamaların tekrarlanabilir ve dolayısıyla yüksek kalitede olup olmadığını kontrol etmek amacıyla temaların doğruluğu üzerinde bir anlaşmaya varmak amacıyla üç araştırmacı verileri bağımsız olarak değerlendirmiş ve sonuçların tutarlılığını değerlendirmişlerdir.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların yaşam hikâyeleri öncelikle kısa bir özet şeklinde her katılımcı için ayrı ayrı verilmiştir. Ardından katılımcıların para karateye yönelik yaşam hikâyeleri araştırma sorularına verdikleri cevaplar bağlamında biyografik ve psikolojik yaklaşım doğrultusunda 5 tema altında incelenmiştir. Bu temalar sırasıyla; Para Karateye Başlama Nedenleri, Bir Dönüm Noktası Olarak Para Karate, Bugünün Türkiye’inde ve Dünyasında Para Karatenin Yeri, Psikososyal Boyutlarıyla Para Karate ve Katılımcıların Kendilerinden ve Gelecekte Beklentileri’dir. Temaların ilişkili olduğu bir yaklaşım varsa hangi yaklaşımla nasıl ilişkili olduğu anlatının bütünlüğünü korumak adına öyküler aktarılmadan önce verilmiştir.

Katılımcıların Yaşam Hikâyelerinin Özetleri

Öykü 1. Mavi'nin Yaşamı

Mavi, 2 yaşında geçirmiş olduğu havale sonucunda çocuk felci olmuş ve bu elzem olay Mavi'nin yaşamı boyunca pek çok ameliyat geçirmesine neden olurken sağ bacağına da ciddi bir hasara sebep olmuştur. Tüm bu süreçlerde ailesinin desteğini alan Mavi, sosyal yaşantısında da aktif kalabilmesi için özellikle babası tarafından küçük yaşlardan beri cesaretlendirilmiştir. Üniversite yıllarında tanışıp evlendiği eşi ve 2 çocuğu ile keyifli ve sevgi dolu bir yaşam süren Mavi bir devlet üniversitesinin hastanesinde 22 yıldır biyolog olarak çalışmaktadır. 2017 yılında karateye başlayan Mavi karate öyküsü nedeniyle artık iş yerinde ve sosyal yaşantısında “şampiyon” olarak adlandırılmaktadır. Para karateye başlamasını hayatındaki dönüm noktalarından biri olarak gören Mavi, koltuk değneklerinin sosyal yaşantısını engellemesine asla izin vermemiş ve ömrü boyunca aktif bir yaşam sürmeyi kendine ilke edinmiştir. Kıymetli ailesi, işi, antrenmanları ve sosyal yaşantısı ile hayatına devam eden Mavi'nin yeni hedefi engelli bir kadın olarak daha fazla engelli bireyi sahalarda görebilmek adına onları cesaretlendiren ve yol gösteren bir antrenör olmaktır.

Öykü 2. Yeşil'in Yaşamı

Üç kuşaktır İstanbullu bir ailenin çocuğu olan Yeşil, ilk lisans eğitiminin bitişine kadar da yaşamını burada sürdürmüştür. O dönemlerde taekwondo sporcusu olan Yeşil spor yoluyla hem eşiyle tanışmış hem de eşinin branşı olan karateye geçiş yapmıştır. Bir süre sonra eşinin işi nedeniyle Çanakkale'ye taşınmalarının ardından bir kere daha üniversite yaşamına atılan Yeşil, Kamu Yönetimi Bölümünü başarıyla bitirmiş ve şimdilerde kızının da öğrencilik yaptığı aynı ildeki devlet üniversitesinin Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrencilik hayatına devam etmektedir. Okumanın yaşı olmayacağına inanan Yeşil, anne-kız aynı üniversitede aynı fakültede öğrenci olma konusunda Türkiye'de de bir ilk olmuşlardır. 2018 yılında geçirdiği trafik kazası sonucu sağ bacağından kötü bir hasar alan Yeşil, sporculuk hayatı ile ilgili de endişeye kapılmıştır. O dönemde para karate olmaması nedeniyle de engeline uygun başka hangi branşı yapabileceğine yönelik arayışa girmiş ve bu süreçte curling ve floor curling ile tanışmıştır. Bu branşta sporculuk ve hakemlik yolunda ilerlerken ve engellilerin karate yapip yapamayacaklarını uluslararası literatürde de araştırırken para karate kavramı ile karşılaşan Yeşil bu durumu Türkiye Karate Federasyonu'na iletmiş ve bir süre sonra ülkemizde para karate oluşumunun başlamasıyla birlikte Yeşil de sahalara para karate sporcu olarak geri dönme fırsatını yakalamıştır. İki milli karateci çocuğun annesi ve karateci bir antrenörün eşi olan Yeşil, sağlık durumu el verdiği sürece para karateye ve aktif yaşamına devam etmek istemektedir.

Öykü 3. Sarı'nın Yaşamı

Sarı, 15 yaşında geçirmiş olduğu trafik kazası sonucu sağ bacağındaki diz kapağını kaybetmiş bedensel engelli bir kadındır. Evli ve 2 çocuk annesidir. Üniversitede işletme bölümünde okuyan Sarı, ardından turizm sektöründe yıllarca çalışarak emekli olmuştur. 2015 yılında yapılan Türkiye Karate Şampiyonası'nda katada yarışan oğluna haksızlık yapıldığını düşünmesi Sarı'yı karateye başlamaya teşvik eden ilk kıvılcım olmuştur. Sarı'nın karateye başlamasındaki temel amacın maçlardaki haksızlığın önüne geçebilmesi adına kurallara ve tekniklere iyice hâkim olabilmek arzusu olmasından dolayı sporculuğunun yanı sıra karate

öyküsünde hakemlik rolüne daha sıkı bağlandığı görülmektedir. Ancak yine de para karatenin ülkemizdeki tanınırlığı ile birlikte aktif olarak sporculuğa da sarılan Sarı, nefesinin yettiği sürece her iki alanda da gidebileceği son noktaya gitmek ve tüm engelli bireylere örnek olarak onlara ışık tutmayı istemektedir.

Para Karateye Başlama Nedenleri

Katılımcıların para karateye başlama nedenlerine bakıldığında biyografik yaklaşımın ela aldığı konulardan biri olan “hayatlarındaki önemli insanların etkisi”ni açıkça görmek mümkündür. Üç hikâyede de para karateye başlamalarındaki ortak olan nokta çocuklarının ya da aile fertlerinden birinin bu sporu yapıyor olmasıdır. Ayrıca para karate yapabilmelerinde bir diğer destekçilerinin başta kendi kulüp hocaları olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik yaklaşıma göre bakıldığında ise Mavi, Yeşil ve Sarı’nın günlük yaşantılarında tekerlekli sandalye kullanmıyor olmalarına karşın para karatede müsabakalara katılabilmek için o sandalyeye oturmak durumunda kaldıklarını ve bu durumu bir olumsuzluk olarak görmediklerini söylemektedirler. Ayrıca maça çıkmalarının heyecan ve endişe gibi duygularını harekete geçirdiklerini de dile getirmektedirler.

Mavi, para karateye başlama hikâyesini şöyle anlatıyor: “... aslında biraz klişe olacak ama çocukken karate filmlerini çok izledim, çok da severdim. Ama engellilerin karate yapması gibi bir durum yok o zamanlar... Bundan yaklaşık olarak 6 yıl kadar önce kızım karateye başladı. 6-7 ay sonra da kızımın hocası ile benim de nasıl karate yapabileceğim ile ilgili bir görüşmemiz oldu. Koltuk değneklerim nedeniyle değişik bir şey olacağını düşünüyordum. Hocam da bu süreçte benim gibi koltuk değnekleri olan birine nasıl karate yaptırabileceğini düşündü. Ardından çalışmaya başladık ve değneklerimi kolum gibi düşündük. Tekniklerin hepsini değneklerimle yaptım. Karşımdakinin sağlığı için değneklerle kumite yapmam pek sağlıklı olmayacağı için değneklerle kata çizeyim dedim” diyor gülerek çünkü kumite iki kişinin karşılıklı olarak kurallar dâhilinde yaptığı bir çeşit dövüştür. Ve ekliyor, “ardından da kızımın yardımıyla en temel kata olan heian shodan’ı öğrendim ve hocaya gösterdim. Türkiye Karate Şampiyonası vardı ve gösteri yapmam için beni oraya davet ettiler. O daveti de hocamız ayarlamış, benim hiçbir şeyden haberim yok. Açılış seremonisi için gösteriye gittim. Gösteriye çıkmaya yakın, “benim burada ne işim var! Memurum ben burada ne yapıyorum!” gibi sorular sormaya başladım kendime ve hem çok heyecanlandım hem de çok korktum. Katayı çizdim ve altın bir madalya ile milli takım forması hediye ettiler bana. Sonra başka bir müsabakada da gösteri yaptım derken para karate haberi geldi. Engelli sporcusu olanlar Avrupa Şampiyonası’na katılabilecekti. Hocam maça gideceğimi söyledi. Ancak tekerlekli sandalye kullanma zorunluluğu vardı ve bu benim küçüklüğümden beri en büyük fobilerimden biriydi. Ama karate için o sandalyeye oturmaya karar verdim! Ve gece gündüz sandalye kullanmayı öğrenmekle süper kataları uyarlamak arasında gidip geldiğimiz 1,5 aylık çok yoğun bir çalışma sürecimiz başladı. Böylece para karate sürecim de resmiyeten başlamış oldu.”

Yeşil’in para karateye başlama hikâyesi biraz daha karatenin içinden ama bir o kadar da spor tutkusu ile ilişkili şekilde şöyle gelişiyor: “... sporla tanışmam yaşadığımız çevrenin imkanları doğrultusunda çok erken yaşlarda olmadı ancak para karateden ve hatta karateden önce abim vesilesiyle 15 yaşlarında taekwondoya başlamıştım. Aynı kulüpte karate yapan arkadaşlarım aracılığıyla da eşimle tanıştım ve sonrasında onun da branşı olduğu için

karateye geçiş yaptım. Sevdim de karateyi çünkü neredeyse bütün do sporlarının alt yapısı Japonya'daki karate do ile başlamakta. 2018'de geçirdiğim trafik kazası sonrasında da para karate de dâhil olmak üzere başka branşlarla da tanışmış oldum. Engelimle birlikte hayata küsmek yerine hastanede dönemlerinde hemen ne yapabilirim diye düşünmeye başladım. Karateyi muhtemelen artık yapamam diye düşünüyordum. Çünkü hem ortopedik engelim oldu hem de o dönem para karate diye bir oluşum yoktu ülkemizde. Ben de engellilerdeki spor branşlarını araştırmaya başladım. Federasyonları aradım ve bana yaş sınırı nedeniyle de uygun olabilecek branşları taradım. Curling ve Floor Curling'i bu sayede keşfettim. Benim engelime göre kolay yapılabilecek gibi geldi ve böylelikle Curling ve Floor Curling'e başlamış oldum. Olimpik olması, yaş sınırı olmaması ve ileri yaşlarda da oynanıp yarışmalara katılınabilecek bir spor olması bana umut oldu. O dönemde Türkiye Karate Federasyonu Başkanı ile engellilik ve karate hakkında temasımız oldu ancak başkanımızın vefatından sonra şu anki başkanımız para karatenin önünü açmış oldu ve ben böylece karateye para karateci olarak dönüş yapmış oldum. Evrak süreçleri, rapor süreçleri derken WKF tarafından kabul edildik. Benim gibi 2 kadın para karatecinin daha olduğunu ve hepimizin de sandalye sorunu olduğunu ben o süreçte öğrendim. Ben normal hayatımda değnek kullanıyorum tekerli sandalye kullanmıyorum ancak yarışmaya gireceğiz deyince tekerlekli sandalye olayını çözmemiz gerekiyordu. Ben tekerli sandalye basketbol takımından rica ettim. Kısa bir süre onların sandalyeleri ile çalıştım. Karateye çok yabancı olmadığımdan hemen kataları tekerlekli sandalyeye göre uyarladım. Çok sık video izledim. Maça doğru antrenmanları daha da sıklaştırdım. Sandalye sorununu da valilik ile çözerek ilk resmi maçımı Gaziantep'teki Avrupa Karate Şampiyonası ile katılmış oldum... ”

Sarı ise para karateye başlama hikâyesinin çok uzun olduğunu ancak oğlu ve kızının da karate yapıyor olması ile para karateye başladığını şu cümlelerle ifade ediyor; “... kızım da karateye başladı derken 2015 yılında oğlum Türkiye Şampiyonası'na katıldı. O zaman veliydim ve bana göre maçta haksızlık yapıldığını düşündüm. Çok sinirlendim, hakemler neye göre puanlama yapıyorlardı? Ve nihayet ben de bu sporu yapmak istiyorum dedim. Öncelikli hedefim hakem olmaktı. Hocamla konuştum, yapabilir miyim diye sordum. Ayağımda engel olmasına rağmen hocam yapabileceğimi hatta Türkiye'nin de ilk engelli karate sporcusu veya hakemi sen olursun dedi. Böylece 2015 yılında karateye başladım ve 3 yılda bütün kuşak seviyelerinin sınavlarını geçerek 2018 yılında siyah kuşak oldum. Aynı yıl eylül ayında da aday hakemliğimi alarak karate hikayem de başlamış oldu. Son 1 yıldır da sporcu olarak para karate yapıyorum ve uluslararası derecelerim var.

Bir Dönüm Noktası Olarak Para Karate

Biyolojik yaklaşımın temel bir unsuru olan dönüm noktası katılımcıların hayatlarının başka dönemlerinde başka konularda var olsa da para karatenin de her katılımcının dönüm noktalarından biri olduğu anlatılarda açıkça vurgulanmaktadır. Para karate yoluyla hayatlarında yeni bir amaç edinmiş olduklarını dile getiren katılımcıların hem rol model rolü üstlendiklerini hem de para karatenin kendi sağlıklarına da iyi geldiğini sıklıkla dile getirmeleri psikolojik yaklaşımdaki duygu, düşünce ve başkalarının hayatlarına da dokunma konusundaki motivasyonları ile ilişkilendirilebilir. Katılımcıların kendi cümleleri ile ifade edecek olursak:

Mavi: “Para karate kesinlikle dönüm noktalarımın biri. Benim bir hayatım vardı zaten ama para karate ile de çok başka bir hayatım oldu. Karate zaten çok zor bir spor branşı. Bunu bir de engelli olarak yapmak hiç kolay değil, bilmiyorlar da... Zaten nasıl yaptığımı soranlar da çok oluyor. Evet yapabiliyorum! Sağlık açısından da çok önemli. Değnek kullandığım için kollarımda ağrılarım çok oluyordu ama şimdi kata çalışa çalışa kaslarım güçlendi ve kollarımda ağrılarım kalmadı. Ayrıca iş yerinde arkadaşlarım hatta hocalar bile ‘şampiyon ne yapıyorsun’, ‘şampiyon günaydın’ gibi seslenişlerde bulunuyorlar. Haliyle özgüveni ve özsaygıyı da çok geliştiriyor. Ki ben bunu 45 yaşından sonra yapabiliyorsam herkes yapabilir. Ve en önemlisi para karate sayesinde bir emeklilik hayalim de var artık! Evde boş oturmayacağım emekli olunca, spor yapacağım...”

Yeşil: “... hayatımda önemli iki dönüm noktam var. İkisinde de önceki hayatım ve sonraki hayatım şeklinde başlıklar açabilirim. Bunlardan ilki evliliğim. Evlenmeden önce taekwondo yapıyorken sonrasında eşimin branşı olan karateye geçiş yaptım. Ama en önemlisi kazadan sonrası. 2018 yılında geçirdiğim trafik kazasından sonra hayata bakışım, spor yaşantım... Her şey benim için birdenbire çok değişti. Öncesinde hayat bana çok basit geliyordu. Tabi ki öyle değilmiş. Hayatın başka gerçekleri de varmış. Kazayla beraber çok zorlandığım noktalar oldu. Düşünsenize, sporculuk geçmişiniz var, hayatınızın büyük bir bölümü sporla geçmiş ama bir anda soru işaretleriniz çoğalıyor. Duruma adapte olmak psikolojik olarak çok yıpratıcı... Dışarıdaki insanların bakış açısı değişebiliyor, onlarla başa çıkmaya çalışıyorsunuz... Gerçekten çok zorlandım ama başardım. Hatta hayat bana daha anlamlı gelmeye başladı. Artık daha olumlu ve daha pozitif bakıyorum. Yaşamın ne kadar değerli olduğunu anladım. İnsan hayatının bir pamuk ipliğine bağlı olduğunu söylerlerdi ama inanmazdım. Yaşayarak öğrendim. Tecrübe ettim ve hayata bakış açım değişti...”

Sarı: “...52 yıllık ömrümdede çok farklı dönüm noktalarım var elbette. Ancak kısaca belirtecek olursam tabii ki para karate de bu dönüm noktalarımın biri oldu diyebilirim. 2 yıl öncesine kadar çok küçük yaşlardan beri karate yapan çocuklarımla peşinden her maça veli olarak gidiyordum. Onlarla her maça gittim derken hakem oldum ve şimdi çocuklarımla eğitimleri gereği karateye ara vermişken rolleri değiştik. Şu anda para karate yaparak 51 yaşından sonra kendim için koşturuyorum...”

Bugünün Türkiye’inde ve Dünyasında Para Karatenin Yeri

Katılımcılar engelli bireylere karşı duyarlılığın genel olarak arttığını ancak para karate noktasında ülkemizde yolun çok başında olduğumuzu ve bu yüzden sistematik olarak eğitimlerin, tanıtımların, reklamların artırılması gerektiğini ve bu konuda TKF’nin de sorumluluk alması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Katılımcıların bu konuda aktardıkları hikayeler ile açıklayacak olursak:

Mavi: “...Son birkaç yıldır hem dünyada hem de ülkemizde engellilere karşı duyarlılığın arttığını düşünüyorum. Para karate açısından bakacak olursak Türkiye’de hakemlerimiz bile para karateye şu an için çok hâkim değiller ve biraz daha bilinçlendirilmeleri gerektiğini düşünüyorum. Hatta Avrupa’da hakemler bizleri değerlendirirken sandalyeyi kullanma hakimiyetimize ve hızımıza çok önem veriyorlarken ülkemizdeki maçlarda tekniklerimizle daha çok ilgileniyorlar. İki tarafın farklı olması da net puanlama konusunda sıkıntı doğuruyor. Hatta devamlılık için yalnızca hakemlerin

bilinçlendirilmesi değil herkesin bilinçlendirilmesi ve fırsat verilmesi gerekiyor. Zaten çok az kişiyiz ancak ne yazık ki hepimiz müsabakalara katılım sağlayamayabiliyoruz. Oysa ki hepimize daha çok fırsat verilmeli. Bizler çok çabuk mutlu olan insanlarız. Bize bir adım gelene biz on adım koşarız. Para karate yeni bir oluşum, evet ama yeni olan şeyler her zaman iyidir. En başından daha iyi işler yapılmalı, reklam ve tanıtımlar yapılarak bu alan güçlendirilmeli. Federasyonlar bu noktada devreye etkili bir şekilde girerse çok kişiye ulaşılır. Gerçekten istenirse çok büyük şeyler yapılabilir. Çünkü engellileri kabuklarından çıkarmak da gerçekten çok zor. Biraz empati çokça da destek ile daha çok kişiye ulaşırız inşallah...”

Yeşil: “... para karatenin dünyada güzel bir yeri olduğunu düşünüyorum. Aslında Türkiye’de de öyle, iyi durumda. Çok hızlı bir giriş yaptık ve sanki daha önce de para karatede yarışmış gibi geliyor bana. İlk defa katılıp Avrupa’da derece almak çok güzel bir duygu. Yöneticilerimizin de desteği ve tecrübesinin payı var bu konuda. Daha önce yurt dışında maça katıldım ama para karateci olarak henüz katılmadım. Kazanın etkisi ile engelim dışında da farklı sağlık sorunlarım var. Ameliyat ve tedavi süreçlerim devam ettiği için Türkiye Şampiyonasına katılamayınca yurt dışına da gidemedim para karateci olarak. Ancak Gaziantep ev sahipliğindeki Avrupa Şampiyonası’na katılan yabancı hakemlerin daha tecrübeli oldukları yorumunu yapabilirim. Bizim hakemlerimize de tecrübe olan bir süreçti. Hakemlerimizle beraber bu işi götüreceğimize inanıyoruz. Bizler için de hakemlerimiz için de ne kadar çok maç olursa o kadar iyi olur. Daha çok maç, daha çok tecrübe demek, daha çok gelişmemiz demek ve para karate noktasında hakemlerimizin daha bilgili olmaları gerekiyor.”

Sarı: “... Para karate 1 yıldır ülkemizde var ancak halen ne olduğunu bilmeyenler de var. Yabancılarda daha çok biliniyor ama Türkiye’de tekerlekli sandalyede karate nasıl yapılır pek kimse bilmiyor. Hatta bizim hakemlerimizin büyük bir kısmı dahi para karateyi bilmiyor mesela. Bilen hakemler de değerlendirme noktasında çok eksikler. Neye göre puan vereceklerinin eğitimini almaları gerekiyor. Mesela yurt dışındaki maçlarda diskalifiye edilen sporcu görmedim ancak geçen sene aralık ayında Kocaeli’de düzenlenen Türkiye Şampiyonası’nda neredeyse diskalifiye oluyordum. Çünkü katayı çok iyi bilerseniz de müsabaka ortamında teknik aniden unutulabilir, anın heyecanı ile sağa dönmek yerine sola dönülebilir... Böyle bir durum yaşadım ve hocamın hakemleri uyarmasının üstüne kural gereği yalnızca puanım kırıldı. Hocam uyarmamış olsa diskalifiye edilecektim. Maçtan bir gün önce sağlık kuruluna gidiyoruz ve engel derecemize göre ek puan alma hakkımız oluyor. Bu ek puanlar ile hakemlerin katamıza verdiği puan birleştirilerek sonuç açıklanıyor. Yani ek puan verme de var puan kırma da var ancak teknikle ya da katayı hatalı çizmekle ilgili diskalifiye yok. Benim hiç ek puanım olamıyor ancak yine de maçı o pozisyonda puanımı kırmak yerine diskalifiye etmiş olsalardı Türkiye Şampiyonu olamayacaktım. Ayrıca Türkiye’yi temsilen yurt dışına gidiyorsak bizim de A milli olmamız daha doğru olur. Bize o unvanın verilmesi lazım. A milli takımı nasıl 1 ay kamp yapıyorsa bizim de onlarla kamp yapmamız gerekir. İspanya maçında yabancı sporcular 1 ay kampa alınmışlardı. Fakat bize böyle bir imkân sunulmadı... Yalnızca para karate hocamızın çabaları ile Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi, Ankara şubesinde görme engelli bir sporcumuz, ben ve bedensel engelli bir erkek sporcu olmak üzere toplamda 3 kişi ile 1 haftalık bir antrenman yapabildik. Para karatenin bilincinde olmak lazım ve bunu ciddi anlamda Türkiye’de yaymak lazım... Geçen sene para karatede 3 bedensel engelli kadın sporcu varken bu sene para karate Türkiye Şampiyonası’nda tatamiye 3 bedensel engelli erkek

sporcu da çıktı. Bu durum çok güzel. Görme ve zihinsel engellilerde de sporcular çıktı. Neredeyse 10 kişiye yakın para karate sporcusu yarışmış oldu. Türkiye'nin bilmesi, bilinçlenmesi için Türkiye Karate Federasyonu'nun para karate reklamını çok iyi yapması lazım. Reklamla birlikte bize önem de vermesi lazım. Bu alanda antrenörlerin, hakemlerin bulundurulması, geliştirilmesi lazım. Hatta şu an Türkiye'de para karatecilerin hepsi shotokan stilinde yarışıyor. Bunun diğer stillere de uyarlanması gerekir. Biz sporcu olarak Dünya'da da yavaş yavaş tanınmaya başladık. Türkiye'de de sosyal medyayı akıllıca kullanırsak farkındalık ve para karateyi yaygınlaştırmak için etkili olacaktır."

Psikososyal Boyutlarıyla Para Karate

Katılımcılar para karatedeki eylemlerine yönelik duygu ve düşüncelerini aktarırlarken özellikle ülkeyi temsilen kürsüye çıkmalarındaki motivasyon kaynaklarının gurur olduğunu ve bunun psikolojik yaklaşım ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak müsabakaya çıktıklarında yaşadıkları duygularla ilgili ortak olarak tekrar eden kavramların heyecan ve mutluluk olduğunu söylemek de mümkündür. Katılımcıların kendi öykülerinden aktaracak olursak:

Mavi: "...Ülkemizde para karate çok yeni bir oluşumken ve ben de daha çok taze gösteri yapmışken bir haber geldi; engelli sporcusu olanlar hazır oldukları takdirde Avrupa Şampiyonası'na katılabilecekler... Hocam da bu haber üstüne bana maça gireceğimi söyledi. Ne maçı, ne alaka, neler oluyor diye çok şaşırıp ve heyecanlandım. Daha önce de bahsetmişim tekerlekli sandalye fobim olmasına karşın maça katılımda sandalye zorunluluğu olduğu için endişelensem de 1,5 ay boyunca çok sıkı antrenman yaptık. Tekerlekli sandalyeyi çevirmek, katayı ona uyarlamak hiç bilmeyen bir birey için çok zorlayıcı durumlar... Hocamla beraber gece gündüz çalıştık. Hızlıca süper kata çizmeyi öğrendim. Kızım da ailem de bu süreçte büyük destekçilerim oldular. Zaten tüm ailem 2 yaşından beri engelli olduğumdan dolayı hep desteklerdir. Hocam neredeyse haftanın 3-4 günü bizde kaldı ve evde sürekli kata çalıştık. Hatta hiç unutmam bir gün antrenmanların yoğunluğundan ben çok bunaldım. Hocam beni motive etmeye çalışıp pes etmek yok falan derken maça girmeyeceğimi söyledim. Yastığı tuttuğu gibi kaldırdı bana fırlatacak gibi yaptı derken ben koltuk değneğimi kaldırdım istemiyorum diye karşı çıktım. Çocuklarım da bizi dinliyormuş eyvah kavga çıktı demişler. Tabii şimdi bunlar güldüğüm güzel anılara döndü. Hocam da çok sabırlı ve naziktir, bana çok emek harcadı bu duruma katlandı sağ olsun. Yarım saat sonra da sanki hiçbir şey olmamış gibi çalışmaya devam ettik... İyi ki de devam ettik. Sonu çok güzel oldu. Tüm strese ve korkularıma rağmen Avrupa Şampiyonası'nda 3. oldum ve Türkiye'nin ilk para karate madalyasını ben aldım. Çok büyük bir gurur. Sonra tekrar eden Türkiye Şampiyonaları, İspanya maçına ülkemi ve bayrağımı temsilen gitmek falan tarif edilemeyecek hisler. Yine Avrupa Şampiyonası'nda tanımadığım çocuklar yanıma geldi ve hepsi tanışma isteği ile etrafımı sardı. Onlarla beraber fotoğraf çektirdik. Sonra bir baktım açılış seremonisinde hepsi 'Mavi abla, Mavi abla' diye bağıryorlardı. O andaki duygularımı da hiç unutmuyorum. Bir de başka bir hocamın 'biz sana inandık' demesini... Para karatenin bana en büyük katkısı ne deseniz gurur derim. O gururla topluluğun karşısına çıkmak çok motive edici. Hep söylerim. Bir engelliye iş verelim topluma kazandıralım diyorlar ama ben zaten 22 senedir çalışıyorum. Sanat ve sporla topluma kazandırabiliyorsunuz. O kadar kalabalığın önüne çıktığımda ben bir şey olduğumu anladım."

Yeşil: “... bizim ailede spor çok önemlidir. Eşim sporcu, çocuklarım milli sporcu. Haliyle de hep spor konuşulur hep karate konuşulur. Ben de çok severek karate yapıyordum, (para karate) yapıyorum. Para karateyle ilgili Gaziantep'teki Avrupa Şampiyonası için evraklarımızı teslim etmiştik ancak katılım onayı haberi gelmemişti ve yarışmaya son 10 gün kalmıştı. Haber gelmeyince de umudum kırıldı ve ben çalışmalarını bıraktım. Çünkü ne yarışmaya katılabilmek için sandalyem vardı ne de onay haberi geliyordu... Antrenmanları bırakalı yanlış hatırlamıyorsam tam bir hafta oluyordu ve bir anda haber geldi. Gelen haberle de hemen koştur koştur valiliğe gittim. Çok az zamanım vardı ve yarışmaya katılmak için tekrar heyecanlanmıştım. O heyecanla da valilikten sandalyemi almalarını talep ettim. Antep'e nasıl gideceğimiz de ayrı bir sorundu tabii henüz hiçbir plan program yoktu. Öyle sıkışık öyle acele oldu ki her şey... Hatta şimdi düşündükçe gülüyorum. Valilik desteği ile ben sandalyeme kavuştum, evet, ama hiç oturamadım bile o sandalyeye. Ezbere bir ölçü vermiştik ve onlar da sandalyeyi Gaziantep'e kargoyla gönderdiler. Yarışmadan 3 gün önce sandalyeme bindim ben ama neyse ki hiçbir aksilik çıkmadı. Ama çok zordu her şey. Hiç bilmediğiniz bir durum... Engeliniz var, ona uygun şekilde kataları uyarlamamız gerekiyor, hiç sandalye kullanmayan biri olarak ayaklarımızı temsil eden ve ayrı bir güç isteyen sandalyeyi kullanmayı öğrenmek; döndürmek, çevirmek, yönleri ezberlemek... Her şey çok zordu ama biz zoru başardık. Herkes çok güzel karşıladı. Çok güzel tebrikler, talepler, istekler aldık. Örnek de olduk. Sağlıklıyken karate yaptığım dönemlerden daha fazla ilgi gördüm. Özellikle kendi memleketime geldiğimde çok iyi şeyler yaptığımı hissettim. Herkes çok olumlu tepkiler verdi. Oradayken çok anlayamamıştım ama dönünce bunu fazlasıyla hissettim. Nasıl derler, çok iyi şeyler yapmışım. Çok üstün bir şeymiş ülkem için. Çok gurur duydum çok da duygulandım...”

Sarı: “...Karateyi ciddi anlamda çok seviyorum. Kendi sosyal medyamda da zaman zaman paylaşıyorum, 'sporun yaşı yoktur!' Gerçekten sevip gönül veriyorsanız ya da bir hedefiniz varsa yaş kaç olursa olsun her sporu her insan yapabilir diye düşünüyorum. Ben 45 yaşında başladım hedefime para karate de dâhil olmak üzere hedeflerime ulaştım. Bedensel engelli olduğum için normal yaşantımda tekerlekli sandalyeye bağlı olmasam da kural gereği yarışmalara sandalye ile katılıyorum. Tatamiye çıkıp o maçları yapmak çok heyecanlı ve zevkli. Normalde tekerlekli sandalye kullanmayıp maça kural gereği öyle çıkıyor olmak benim için para karatede öncülük etmek olsa da maalesef ki bazı insanlar bu durumu hakir görülme olarak düşünebiliyor. Ama o kürsüye çıkmak, tezahüratları duymak o heyecanı yaşamak çok özel. Hatta geçen sene Gaziantep'te Avrupa Büyükler Karate Şampiyonası yapıldı. Para karateçiler olarak ben, Mavi Hanım ve Yeşil hanım bu şampiyonaya katıldık. Türkiye'den sadece 3 kişi vardı ve hepimiz kadındık. Hiç erkek sporcu yoktu. İlk defa tatamiye çıkmasam da para karate için çıkmak ve Avrupa Şampiyonası olması sebebiyle de ister istemez çok büyük bir heyecan yaptım. İşin kötüsü üçümüz içinden de ilk olarak ben çıktım. Herkesin gözü üstümde, tribünlerden bir sürü sporcu seyrediyor... Katayı çiziyorum ve o sırada arkadan bir tezahürat bir tezahürat... Bir yandan kataya konsantre olmam lazım çünkü unutursam rezil olacağım. Ama haydi Türkiye şeklinde bağıra bağıra yapılan tezahüratı da duydukça heyecanlanıyorum. Katayı bitirdim sonunda ve farklı tatamilerde farklı yarışmacılar da bulunduğu kime bu kadar tezahürat ediliyor diye bakmamla birlikte şok oldum. Hepsini banaymış meğer... Sonrasında da bana tezahürat eden sporcular yanıma geldi ve fotoğraf çekilmek istediler. Çok güzel kata çizdiğimi söylediler. Öyle mutlu oldum ki! Kürsüye çıkınca

da daha da büyük bir gurur yaşadık tabii. Sevinç, gurur, heyecan hepsi birbirine karıştı. Ama güzel oldu, tüm o deneyimi yaşamak çok özel...”

Katılımcıların Kendilerinden ve Gelecekte Beklentileri

Katılımcılar para karatede engelli sporcularla daha kolay empati yapabilecekleri ve onlara kendi hikayeleri ile örnek olabilecekleri için ilerleyen yıllarda para karatede antrenörlük yapmanın hayalini kurmaktadır. Ayrıca para karatenin daha fazla bireye ulaşabilmesi için reklamların artırılmasının da önemli vurgulamaktadırlar. Son olarak ise engelli bireylere evlerinden dışarı çıkıp daha fazla etkinliğe katılmak konusunda cesur olmaları gerektiğine yönelik seslenişte bulunmaktadır.

Mavi: “...Karate benim yalnızca bedenime iyi gelmesi dışında ruhuma da çok iyi geldi. Bizim bir engelimiz var evet ama bu engelin bize engel olmasına da engel olacağız. Öncelikle engelimizi kabulleneceğiz ve sonrasında hayatımızı bu duruma göre uyarlayacağız. Bir şeyi kafaya koyduk mu, ben bunu yapabilirim dedik mi iş bitmiştir. Denemekle hiçbir şey kaybedilmez bu yüzden umarım her geçen gün daha çok kişiye ulaşıyoruz ve onlar da denemekten korkmazlar. Para karate sayesinde tamamen farklı bir hayatım oldu benim. Hatta bazen eskiden ne yapıyordum diye düşünüyorum. Evinizden çıkmak, spor yapmak... Herkesin yaşaması gerekiyor bence bu duyguları. Sonunda illa madalya almak da gerekmez, spor yapmak büyük bir kazanım zaten. Umarım işin ciddiyetinin farkında olur herkes ve hem bize hem para karateye daha çok fırsat verirler. Gerçekten güzel işler başarabiliriz. Elimden geldiğinden para karateye devam edeceğim. Ben hayatım boyunca 20'nin üzerinde ameliyat oldum. Çok zorlu bir geçmişim oldu ama yine de mutluym. Bir engelliye de bunu aşılabilirim isterim. Beni örnek alsın, 'bak bu abla bunu başarabilmiş, ben de yapabilirim' desin istiyorum. Bunu da başarabilirsem tamamdır benim için gerçekten madalyadan çok daha değerli olur. İlerleyen yıllarda para karate antrenörü olmayı düşünüyorum biraz da bu yüzden...”

Yeşil: “... para karateyi, sporu çok severek yapıyorum ben. Sağlığım ve yaşım elverdiği sürece de sonuna kadar devam etmek istiyorum. Bizim toplumumuzda özellikle kadınların görevleri çok daha fazla olduğu için vakit ayıramam cümlelerini duymak çok olası ama gerçekten isteyince bir şekilde vakit bulunuyor sevdiğiniz işi yapmaya. Evet, spor yapmak zaman alan bir faaliyet ama sonuçları çok güzel ve mutlu edici. Başka hiçbir şeyden o motivasyonu o zevki almak mümkün değil. Benim de her birey gibi okulda, işte ve evde sorumluluklarım var ve yardımcı talep etmeden her işimi kendim halletmeye çalışıyorum. Ama para karatede de sonuçlar çok güzel ve zevk alarak o heyecanı tattıkça hoşuma giderek yaptığım için koşturmaya devam ediyorum. Hatta yakın arkadaşlarım kaza seni hafifletmedi bilakis daha aktif bir hayata başladın diyorlar bazen... Buradan hareketle de özellikle engelli arkadaşlarıma seslenmek istiyorum. Başlarına her ne gelirse gelmiş olsun hiçbir zaman hayattan umutlarını kesmesinler, ben bunu yapamam diye düşünmesinler. Her zaman pozitif ve olumlu düşünsünler. Biz her şeyi başarabiliriz, ben buna tüm kalbimle inanıyorum. Bizim başarabileceğimiz birçok spor branşı var. Sanat konusunda da pek çok alanımız var. Araştırınlar, danışınlar hatta bizleri de arayabilirler. Evlere kapanmasınlar. İllaki para karate de olmak zorunda değil. Evlerine en yakın spor salonlarına, sanat merkezlerine gitsinler. Ben ne yapabilirim diye bir kez olsun sorsunlar. Çok şey yapabileceklerine inanıyorum. Psikolojilerini bozmasınlar. Biz bazen bu motivasyonla sağlıklı insanlardan daha

çok şeyler yapabiliyoruz. Yeter ki inanalım. İnanmak, başarmanın yarısıdır. İncancımızı hiçbir zaman yitirmeyelim...”

Sarı: “... Şu an düşünüyorum da 51 yaşında tatamiye çıktım, derece yaptım. 52 yaşında yine tatamiye çıktım ve yine derece yaptım. Yaşınız ne olursa olsun eğer bir işi yapıyorsanız, hedefiniz varsa başarı size bir şekilde geliyor. Ama çalışacaksınız, emek vereceksiniz, ter dökceksiniz, saatlerinizi harcayacaksınız, yorulmayacaksınız... Çok çalışınca insan bir şekilde hedefine ulaşıyor. Bu durum beni mutlu ediyor. Ama bize biraz daha imkân verebilirler diye düşünüyorum. Çok sayıda Avrupa Şampiyonası'na katılmış olduk, derece de yaptık ve umarım artık bizler de milli sporcu olarak adlandırılırız. Para karate A Milli sporcusu olunca her şey çok daha güzel olur. Ben hakemlik ve sporculuk yapıyorum ve evet, nefesimin son bulunduğu zamana kadar hem hakemlik hem sporculuk yapmak istiyorum. Antrenörlüğü ise aklımdan hiç geçirmiyordum. Ancak son zamanlarda Türkiye’de para karateye ilgi olursa ben de antrenörlüğünü yapabilir miyim diye düşünmeye başladım. Ki bu düşünce Mavi hanımıdır aslında, ‘para karatede antrenör olmak.’ Ben çok sertim, antrenmanlarda da öyleyimdir, disiplinliyim. Kendi kulübümüzde de antrenmanların ısınma bölümlerini ben yaptırıyorum. Çok da iyi ısındırma yapıyorum, teknik çalıştırıyorum. Ancak bacak ve ayak hareketlerine gelince gördüğünü taklit eden çocukların benim bacağımı da taklit ettiğini görüyorum ve onları uyarmak durumunda kalıyorum. Benim bacağında bir sorun olduğunu ve söylediğim talimatları dinlemeleri gerektiği noktasında onları uyarıyorum ve çeşitli dönütler de veriyorum. Benim sözlü uyarılarım ve dönütlerim ile de doğrusunu yapabiliyorlar. Bu çocuklar beni örnek alıyorsa bedensel engelli çocuklar niye beni örnek almasın diye düşünür oldum. Onlara örnek olurum yardımcı olurum düşüncesiyle de antrenörlük konusunda daha çok düşünmeye başladım. Ama bir eksiğimiz olduğu da gerçek maalesef... Öyle bir eğitim yok. Para karate antrenörü eğitimi yok yani. Antrenör olsak da arkamızdan yetişecek sporcu da pek yok şu an için. Çünkü para karate o kadar yeni ki henüz bilinmiyor maalesef. Para karatede Türkiye’deki ilk sporcular olarak kapıyı bizler araladık. Kapının devamlı açık kalması için daha fazla desteğe ve katılıma ihtiyaç olacak...”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşamı Anlamlandırmanın Bir Yolu: Üç Hikaye Üzerinden “Para Karate” isimli bu çalışmada, para karate sporcularının bu branşa neden ve nasıl başladıkları, devam etme nedenleri, bu sporun hayatlarında ne anlam ifade ettiği, bu süreçte yaşadıkları zorluklar ve kendilerine katmış oldukları değerleri yaşadıkları deneyimler doğrultusunda araştırma sorularına verdikleri cevaplar üzerinden irdelemek amacıyla yapılmıştır.

Dünya’da olduğu gibi ülkemizde de yeni gelişmekte olan para karatede, bedensel engelliler kategorisinde yer alan ilk sporcuların kadınlar olduğu gözlemlenmiştir. Alanın ilk temsilcileri olan kadın sporcuların karate yaşam hikâyelerine yolculuk yapmak adına yapılan görüşmeler neticesinde beş tema altında önemli noktalar dikkat çekmektedir.

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda ilk tema “Para Karateye Başlama Nedenleri” dir. Katılımcıların para karateye başlama nedenlerine bakıldığında ilk olarak

hayatlarındaki önemli insanların rol oynadığını görmek mümkündür. Eş ve çocuklar ilk etkili kişiler olmak üzere onları kulüp antrenörleri izlemektedir. Eşin ve çocukların karate sporu ile uğraşmış olmaları, onların karate öyküleri ve sporun olumlu katkılarının temel örnek olarak göz önünde bulunmaları ve aile fertlerinin desteğini her zaman hissetmelerinin katılımcıların para karateye yönelmelerinde ana faktör olarak yer aldığını söylemek mümkündür. Özbek ve Şanlı'nın (2011) yapmış oldukları çalışmalarında, karate yapan üniversiteli elit sporcuların, bu branşa yönelmelerinde aile faktörünün etkili olduğunu, ailedeki spor kültürünün var olmasının bireyleri spor yapmaya teşvik ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Nitekim, Sunay ve Saraçoğlu (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, araştırmaya dahil olan katılımcıların spora yönelmelerindeki ana nedenlerin sırasıyla aile faktörü, antrenör, bulunduğu arkadaş çevresinin etkisi ve kitle iletişim araçları olması; Alibaz ve arkadaşları'nın (2006), üst düzey Taekwondo, Karate ve Kick-Boks sporcuları ile yaptığı çalışmada ilgili spor branşına başlamalarında aile ve antrenörün yüksek etkisi olduğunu belirtmesi çalışmamızla paralellik göstermektedir.

İkinci tema “Bir Dönüm Noktası Olarak Para Karate” dir. Katılımcılar, para karate yoluyla yeni bir hayata pencere açtıklarını, bu yeni hayatın onlara farklı rollerin de kapılarını araladığını, bakış açılarının değiştiğini ve bunun daha olumlu duygulara doğru evrildiğini, geleceğe yönelik hayallerini canlandırdıklarını dile getirmişlerdir. Aile fertleri ve antrenörlerin desteğiyle başlayan sporculuk serüveni: “*Şampiyon ne yapıyorsun?*”, “*Şampiyon nasılsın?*” sorularına dönüşmüş, anne, arkadaş, eş, öğrenci rollerinin yanına milli sporculuk sorumluluğunu da yüklemiştir.

Sporun hayatlarına kattığı bu rollerle birlikte, kendileri için farklı kimlik inşalarını da beraberinde getirdiğini söylemek mümkündür. Kenyon ve Mcpherson (1974), rol öğrenmede belirleyici olan kişisel niteliklerin, değer verilen kişiler ve sosyal durum bileşenlerinin sporda rol öğrenmede de bulunduğunu belirterek, sporcu kimliğinin, rolün inşası ile birlikte, yetenekli birey ve toplumsal yapı arasındaki karşılıklı etkileşim sonucu sosyalleşmeyi de doğurduğunu söylemektedir. Değişen iç ve dış koşullar, düzenli olarak değişim ve düzenlemeyi de beraberinde getirir. Bu nedenle spor içindeki roller ve kimlikler sabit ve statik değildir. Bu sebepten dolayı, sporcu kimliği de düzenli olarak yapılanma sürecinin içerisinde yer almaktadır (Donnelly ve Young, 1988). Nitekim Yeşil'in dönüm noktası olarak nitelendirdiği sporcu kimliğinin doğası ve değişen rolleri ile beraber, yaşamış olduğu olay örgüsünde, hayatın bir pamuk ipliğine bağlı olduğu deyimini bilfiil tecrübe edindiğini dile getirmesi diğer önemli husustur. Bu nedenle de spor sayesinde tutunduğu hayata daha pozitif baktığını, değerini derinden anladığını sesindeki vurgulayıcı ve duygu yüklü tonuyla ifade etmiştir. Bununla birlikte katılımcılar sporun, fiziksel gelişimlerine ve sağlıklarına katkılarına ek olarak özgüven ve özsaygılarını da yükselttiklerini belirtmişlerdir. Grössing (1991), sporun sadece bedeni fiziksel olarak eğitmekle kalmayıp, bütünsel bir gelişim sağlayan bir araç olduğunu kendine güven, sorumluluk bilincinde olma, sağlık ve toplumsal açıdan gelişmeyi desteklediğini belirtmektedir. Mücadele sporları, bireylerin rahat ve sempatik bireyler olmasını sağlarken özgüven ve özsaygıyı da arttırmaktadır (Brown ve ark., 1995; Finkenber, 1990; Pyecha, 1970; Spear, 1989). Tekin (2008) ise karatenin Asya kökenli ve geleneksel özelliklerinin bulunmasının bireyin kendini tanımasına, kendini gerçekleştirmesine olanak tanımasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Hemiplejik beyin felçli sporcu Moucha, diğer engelli bireyler için nasıl rol model olduğunu anlattığı yazısında, sporun ona motor beceriler, özgüven,

hedefe ulaşma yolunda atılacak adımlar, farkındalık gibi olumlu yetiler kazanmasının dışında, onun bir motivasyon kaynağı olduğunu dile getirmiştir (Moucha, 1991). Bu doğrultuda, Moucha'nın yaklaşımı ile katılımcılarımızın ifadeleri paralellik göstermektedir.

“Bugünün Türkiye’si ve Dünyasında Para Karate” nin yeri olan üçüncü temaya ilişkin katılımcılar; para karatenin ülkemizde daha çok tanıtımının ve reklamını yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Engelleri kabuğundan çıkarıp spor eğitiminden yararlanmalarının önünün açılmasının önemini dile getirmişlerdir. Demokrasi bağlamında insan hakları ve fırsat eşitliği göz önüne alındığında, engelli bireylerin de spor eğitimlerinden yararlanmaları en temel haklardır (Atay, 1995). Engelli bireylerin yaşam alanlarının kısıtlı olması onlara dezavantaj oluşturmaktadır. Yaşam standartlarının bir nebze olsun yükseltebilmek için etkili alanların başında spor alanları ve sahalar gelmektedir. Spor ve sportif etkinlikler sayesinde toplumsal uyumları ve sosyalleşmelerine katkı sunulacaktır. Kabasakal (2007), sporun, engellilerin kendilerini gösterebilecekleri ve engelliliklerini unutabilecekleri hatta azaltabilecekleri bir unsur olduğunu, çevre ile iletişim kurmalarına rehberlik edeceğini, paylaşma ve özgüven duygularının gelişimine katkı sunan sosyal bir tedavi halini alabileceğini belirtmiştir.

Ülkemizde, sosyal alanların engellilere uygun, niteliksel ve niceliksel anlamda yapılandırmanın yanı sıra para karate branşı ile ilgili olarak antrenörlerin ve hakemlerin de yeterliliklerinin artırılması gerekliliği, para karateye yönelik özel içerikler barındıran eğitimlerin düzenli aralıklarla ve dünyadaki gelişmeler takip edilerek inovatif bir yaklaşım belirlenmesi göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcılar, para karate sporcusu olmanın, sıkı ve zorlu bir adaptasyon süreci gerektiren antrenman döneminin ardından ay yıldızlı al bayrağı göğsünde taşıyarak ülkelerini temsil etmenin, stresli ve sorumluluk yüklü maç turları neticesinde zirveye ulaşmanın motivasyonlarını arttırdığını, bu hissiyatı en net ifade etmeleri gerekirse “gurur” kelimesi ile açıklayabileceklerini söylemişlerdir. Tüm bu süreçte heyecan, mutluluk, sevinç ve övünç duygularını yoğun yaşayarak sporun onları topluma nasıl kazandırdığını ve engelli bireyler için de örnek teşkil etmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Yaşına, cinsiyetine, engel durumuna bakılmaksızın bireylerin spora teşviki ve yönlendirilmesinin psiko-sosyal açıdan hayatlarına önemli katkıları olacağını vurgulamışlardır. Bu hususta Hazar (1996), sporun bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyler kadar engelli bireyler için de son derece önemli olduğu, spora katılımın yararlarının duygusal ve psiko-motor gelişimlerine katkıları vurgulayarak, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, başarma ve eğlenme ihtiyaçlarının da karşılanmasından önemli bir etken olduğunu ifade etmektedir. Bedensel engellilerle yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan bedensel engellilerin %67.86’ sının spor yaptıklarında insanlarla daha rahat ilişki kurduklarını, sosyal yaşamda karşılaştıkları güçlükleri aşmada %89.28 ile sporun yarar sağladığını, spor yapan engellilerin tamamının sporda başarı ve zaferin tadını çıkardıklarını ve spor aracılığıyla eğlendikleri bulunmuştur (Baştuğ ve ark., 2011).

Engelli birey, kata disiplinin doğasında var olan felsefi yön, nefes kontrolü, dikkat ve konsantrasyon ile birlikte hareketleri belli bir ritim ve uyum içerisinde yapmaktadır. Bu durum bedenini eğitirken, ruhuna dinginlik, sakinlik ve iç rahatlık getirip, kararlılık, odaklanma, özsaygı, özgüveni de aşmaktadır. Çağlar’ın (2020) yapmış olduğu araştırmasının sonucunda karatenin bireye kazandırdığı en büyük kişilik özelliği olarak özgüvenin önemini vurgularken

Çelik ve Onay (2014) ise karatenin bireyin yaşamında başarısını ve mutluluğunu belirleyen en önemli özellik olduğunu dile getirmiştir.

Para karate sporcuları, kendilerinden ve gelecekte bekledikleri noktada diğer engelli bireylere örnek teşkil etmek ve engelli sporcularla empati kurarak onları yetiştirebilmek adına antrenör olma hayali kurduklarını belirtmişlerdir. Bu hayallerine ulaşabilmek için de para karateyi daha da yaygın hale getirmenin yollarını aramanın gerektiğine değinmişlerdir. Yaşar'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada da bedensel engelli bireylerin spora yönelmelerindeki başlıca nedenlerin antrenör veya beden eğitimi öğretmeni olmak olduğu sonucuna ulaşması çalışmamızla benzer noktaya vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte, Çağlar'ın (2020), "Karate-Do ve Sporda Sosyal Bütünleşme Üzerine Nitel Bir Araştırma" isimli tez çalışmasında sporun, topluluklar için iyi bir yönlendirici, kültür aktarıcısı ve sosyal yaşamın bir provası olduğunun katılımcılar tarafından ifade edilmesi, çalışmamızın katılımcılarının karate-do sayesinde engelli bireylerin kendi kabuklarından çıkıp toplumla kaynaşmalarının hazzını yaşayabilecekleri, sosyalleşebilecekleri ve kendilerini gerçekleştirebilmelerine fırsat bulabilecekleri yorumları ile eş değer bir nitelik taşıdığı yorumu yapılabilir.

Sonuç olarak, orta yaşların başında para karateye başlayan bedensel engelli kadın sporculardan oluşan katılımcıların, aile fertlerinin ve antrenörlerinin yönlendirmeleri ve destekleri ile başladıkları para karatenin hayatlarının dönüm noktalarından biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar, para karatenin bedensel gelişimlerinin yanı sıra psiko-sosyal ve toplumsal gelişimlerine de olumlu katkı sunduğunun önemini vurgulamışlardır. Para karateyi nefeslerinin son anına kadar yapmak istediklerini, yaş, cinsiyet ve engel durumu ne olursa olsun engelli bireylerin de spora yönelmelerini ve hayatlarındaki ikigai'yi keşfetmelerinin gerekliliğini sıklıkla ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, ulaşılmış oldukları milli sporculuk mertebesinin yanına hakem ve antrenör rollerini de ekleyerek engelli bireylere örnek teşkil etmek ve onları yüreklendirmek en büyük arzularıdır.

Çalışma sonuçları ele alındığında engellerin aşılmasında en büyük faktörlerden biri olan sporun, bu bireylerin hayatlarında da yaygınlaştırılması ve yine spor yoluyla bu bireyleri topluma kazandırabilmek adına da gerekli olan imkanların yaratılması hususunda ilgili kurumların çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı ÜY ve YÇ; İstatistik Analiz ÜY ve SY; Makalenin Hazırlanması, ÜY, SY ve SU; Verilerin Toplanması ÜY ve SY tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Tarih: 09.05.2023

Sayı/Karar No: 2023-704

KAYNAKLAR

- Alibaz, A., Gündüz, N., & Şentuna, M. (2006). Türkiye’de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 91-102. <https://doi.org/10.1501/Sporm.0000000067>
- Alkan, N., & Çolaklar, A. (2001). *Karate-Do*. Ankara Karate İhtisas.
- Argel, M. A. (2021). Formación para el Karate en personas con discapacidad intelectual o psíquica mental. Imprenta Bocetos SpA
- Atay, M. (1995). Engelli bireylerin benlik gelişiminde spor etkinliklerinin önemi. *Antalya uluslararası engellilerde spor sempozyumu bildiri kitabı*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı. Yayın, (1997/1), 97-100.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yılmaz, M. (2011). Bedensel engelli bireylerde egzersize bağlı kendini fiziksel tanımlama değerlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(Ek sayı), 63,66.
- Brown, D.R., Wang, Y., Ward, A., Ebbeling, C.B., Fortlage, L., Puleo, E., Benson, H., & Rippe, J.M. (1995). Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(5), 765-775.
- Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42, 829-843. <https://doi.org/10.1007/BF03262297>
- Connelly, F. M., & Clandinin, D. J. (2012). *Narrative inquiry. In handbook of complementary methods in education research*. Routledge.
- Çağlar, M. (2020). *Karate-do ve sporda sosyal bütünleşme üzerine nitel bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Y. & Onay, I. (2014). 6. sınıf öğrencilerinin bilimsel tutumları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Asian Journal of Instruction*, 2(2), 38-51.
- Çevik, C., & Özkul, B. (2022). Çalışma yaşamında dezavantajlı gruplar ve eşitsizlikler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(3), 611-618.
- Doğan, E. (2002). *Türkiye Cumhuriyeti’nde karate sporunun tarihi gelişimi (1970-2000)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul.
- Donnelly, P., & Young, K. (1988). The Construction and confirmation of identity in sport subcultures. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 223-240. <https://doi.org/10.1123/ssj.5.3.223>
- Ersoy, A., & Bozkurt, M. (2017). Anlatı araştırması. İçinde, A. Saban ve A. Ersoy (Ed.), *Eğitimde nitel araştırma desenleri* (ss. 237-277). Anı Yayıncılık.
- Feld, M. S., McNair, R. E., & Wilk, S. R. (1979). The Physics of karate. *Scientific American*, 240(4), 150-161. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0479-150>
- Fernández, C. T. (1988). Historia del karate do. *Recuperado de: http://www.bunkaisport.com/web/wp-content/HISTORIA-DEL-KARATE-DO.pdf*. Erişim tarihi: 09.02.2024
- Finkenber, M. (1990). Effect of participation in Taekwondo on college woman's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 19(2), 891-894.
- Funakoshi, G. (1981). *Karate-do: My way of life*. Kodansha America LLC.
- Grössing, S. (1991). Beden-spor-hareket, 1. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu bildiri kitabı içinde* (ss. 47-54). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı.
- Hazar, M. (2005). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Tutubay Yayınları.
- Kabasakal, K. (2007). *Zihinsel engellilik, zihinsel, ruhsal, duygusal engellilik*. Lokomotif Medya.
- Kenyon, G. S., & Mc Pherson, B. D. (1974). An approach to the study of sport socialization. *International Review of Sport Sociology*, 9(1), 127-139. <https://doi.org/10.1177/101269027400900109>

- Marín, R. J.C., Loor, A. H. L., Navas, J. E. Z., & Trujillo, R. J. A. (2022). Evaluación funcional, espacial-motora en entrenamiento con atletas de para-karate. *Inclusión Y Desarrollo*, 9(2), 12-24 <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.9.2.2022.12-24>
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü: S. Turan). Nobel Yayın Dağıtım.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A Guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Moucha, S. A. (1991). The disabled female athlete as a role model. *Journal of Physical Education, Recreation ve Dance*, 62(3), 37-38. <https://doi.org/10.1080/07303084.1991.10606586>
- Özbek, O., & Şanlı, E. (2011). Karate branşındaki üniversite elit sporcularının bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 203-214.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Pyecha, J. (1970). Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman personality traits. *Research Quarterly*, 41(3), 425-431. <https://doi.org/10.1080/10671188.1970.10614993>
- Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas [RFEK]. (2023). Historia del para-karate. <https://www.rfek.es> Erişim tarihi: 10.02.2024
- Saban, A., & Sarıçelik S. (2018). İçedönük bir çocuğu anlamak: Bir anlatı araştırması. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 225-252.
- Spear, R. (1989). Military physical and psychological conditioning: comparisons of four physical training systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*, 25, 30-32.
- Sunay, H., & Saraçoğlu, A. S. (2003). The factors direct to the branches of Turkish athletes and their expectations. *Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 1(1), 43-48. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000011
- Türkiye Karate Federasyonu [TKF]. (2023). Para Karate Hakkında. <https://www.karate.gov.tr/?s=duyuru&d=313> Erişim tarihi: 11.02.2024
- World Karate Federation [WKF]. (2023). Para-Karate. <https://www.wkf.net/sport-parakarate> Erişim tarihi: 10.02.2024
- Yaşar, Y. (2017). *Engelli bireylerin tekerlekli sandalye basketboluna yönelme nedenlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, E. (2003). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

