9 786051 338989

2. ULUSLARARASI ENGELLİLER BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR KONGRESİ **ÖZET KİTABI** / ABSTRACT BOOK

Batman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2nd INTERNATIONAL PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS CONGRESS FOR THE DISABLED
2 - 4 May 2014

2. ULUSLARARASI ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR **KONGRESİ**

02-04 Mayıs 2014

ÖZET KİTABI

ABSTRACT BOOK

Editörler / Editors

Dr. H. Murat ŞAHİN
Dr. Halil TAŞKIN
Arş. Gör. Samet AKTAŞ
Arş. Gör. Melike ESENTAŞ
Figen ŞAHİN

T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

BATMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

2nd INTERNATIONAL PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CONGRESS FOR THE DISABLED

2. ULUSLARARASI ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR KONGRESİ

2-4 May 2014

ÖZET KİTAPÇIĞI

ABSTRACT BOOK

Editörler / Editors

Dr. H. Murat ŞAHİN
Dr. Halil TAŞKIN
Arş. Gör. Samet AKTAŞ
Arş. Gör. Melike ESENTAŞ
Figen ŞAHİN

Batman / 2014

KURULLAR / COMMITTEES

ONUR KURULU / HONOR COMMITTEE

Batman Valisi: Yılmaz ARSLAN
Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürü: Dr. Aylin ÇİFTÇİ
Spor Genel Müdürü: Mehmet BAYKAN
Batman Üniversitesi Rektörü: Prof. Dr. Abdüsselam ULUÇAM
Selçuk Üniversitesi Rektörü: Prof. Dr. Hakkı GÖKBEL
Akdeniz Üniversitesi Rektörü: Prof. Dr. İsrafil KURTCEPHE

KONGRE BAŞKANI / CONGRESS PRESIDENT

Dr. H. Murat ŞAHİN

BİLİM KOMİTESİ BAŞKANI / SCIENCE COMMITTEE PRESIDENT

Dr. Nurtekin ERKMEN

KONGRE SEKRETERYASI / CONGRESS SECRETARIAT

Dr. Halil TAŞKIN
Arş. Gör. Samet AKTAŞ
Arş. Gör. Melike ESENTAŞ

ORGANİZASYON KURULU / ORGANIZATION COMMITTEE

Dr. Nurtekin ERKMEN
Dr. Halil TAŞKIN
Dr. Turgut KAPLAN
Dr. Ahmet SANİOĞLU
Dr. H. Murat ŞAHİN
Dr. Evrim ÇAKMAKÇI
Dr. Burak GÜRER
Dr. Ekrem BOYALI
Harun YILDIZ
Mine TAŞKIN

SUNU



İçinde yaşadığımız toplumda farklı pozisyonlarda engelli vatandaşımız bulunmaktadır. Unutmamalıyız ki bizler de birer engelli adayı durumundayız. Bir dakikalığına gözlerimizi kapatıp, engelli kardeşlerimizle empati kuralım. Kendimizi onların yerine koyalım. Engelli kardeşlerimize daha rahat yaşayabilecekleri sosyal ve fiziksel alanlar oluşturarak, onları toplumun her yerinde görmeye çalışalım. İşte o zaman tüm engeller aşılır. Yeter ki gönüller ve vicdanımız engelli olmasın. Bu duygu ve düşüncelerle Batman Üniversitesi ailesi olarak II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi'ne, Güneydoğunun hızla büyüyen ve gelişen şehri Batman'da ev sahipliği yapmış olmaktan gurur duymaktayız.

Bu bağlamda başta ülkemize, spor bilimine ve engelli kardeşlerimize katkı sağlayacağını düşünerek, bizlere desteklerini esirgemeyen başta Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına, Gençlik ve Spor Bakanlığına, Batman Valiliğine, Batman Belediyesine ve üniversitemiz akademik ve idari personeline, kongreye emeği geçen herkese en içten duygularımla teşekkür ederim.

Prof. Dr. Abdüsselam ULUÇAM

Rektör

KONGRE BAŞKANI SUNU



Türkiye nüfusunda önemli bir orana sahip engelli bireylerimizi toplumun her alanında etkin ve verimli kılmak biz akademisyenlerin başlıca görevleri arasındadır. Çünkü akademisyen; kâinatı tanıyıp, keşfedip, insanlara anlatan kimsedir.

Hiç şüphesiz engelli bireyleri topluma kazandırmak ve onların hayatlarını kolaylaştırmak için yapılabilecek pek çok şey vardır. Bunlardan en önemlisi sorunların tespit edilmesi, teşhis konulması ve çözümler üretilmesidir. Düzenlemediğimiz bu kongre ile sanıyorum başta Güneydoğu Anadolu Bölgesinde ve ülkemizde engelli bireylerin sorunları üzerine bir algı oluşturmuş bulunmaktayız.

Geçmişin ihtişamının geleceğe taşındığı Batman'da ve Bilimin aydınlık geleceğinin kapısı Batman Üniversitesinde böylesine önemli bir kongreye evsahipliği yapmış olmak spor bilimi adına, şehrimiz ve üniversitemiz için oldukça heyecan verici bulunmuştur. Siz değerli spor bilimcilerini Batman'da ağırlamaktan mutluluk duyduğumuzu belirterek katkılarından dolayı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına, Gençlik ve Spor Bakanlığına, Batman Valiliğine ve Batman Belediyesine teşekkür ederim, ek olarak kongrenin her aşamasında büyük bir fedakârlıkla çalışan değerli çalışma arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Yrd. Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN

Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

BİLİM KURULU / SCIENCE COMMITTEE

Dr. Cecilia GEVAT,
University of Constanta, Romania

Dr. Daniela DASHEVA
National Sport Academy, Vassil Levski, Bulgarian

Dr. Dušan MITIĆ
University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

Dr. Elena SABĂU
Facultatea de Educație fizică şi sport, Bucureşti Universitatea Spiru Haret, Romania

Dr. Filippo Gomez PALOMA
Department of Human,Philosofical and Education Science, University of Salermo, Italy

Dr. Kasum GORAN
Faculty of Sports and Physical Education, University of Belgrade, Serbia

Dr. Domenico Tafuri
Department of Sport Science and Wellness, Parthenope University of Naples, Italy

Dr. Peter BONOV
National Sport Academy, Vassil Levski, Bulgarian

Dr. Khaled Abd Elraouf EBADA
Port Said University, Faculty of Physical Education, Egypt

Dr. Raed FAEQ
Faculty of Physical Education, University of Sulaymaniyah, Irak

Dr. Vesna BABIĆ
University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Dr. Wacław PETRYŃSKI
Katowice School of Economics, Katowice, Poland

Dr. Abdullah CANİKLİ
Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Kaukab AZEM
King Fahd University of Petroleum & Minerals, Saudi Arabia

Dr. Syed IBRAHIM
King Fahd University of Petroleum & Minerals, Saudi Arabia

Dr. Ahmet SANİOĞLU
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Ahmet ŞİRİNKAN
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Arslan KALKAVAN
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. A. Azmi YETİM
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Ali Yavuz KARAHAN
Beyhekim Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Dr. Ali TEKİN
Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Bengü GÜVEN KARAHAN
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

Dr. Betül BAYZIT
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Burak GÜRER

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr.Burhan ÇUMRALIGİL
Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Cengiz ARSLAN
Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Çetin YAMAN
Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Davut ÖZBAĞ
İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Dilara OZER
Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Emin KURU
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Erdal ZORBA
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Erkan CALIŞKAN
Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Evrim CAKMAKCI
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Fatma ARSLAN
Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Fatma CELİK KAYAPINAR
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Feryal SUBAŞI
Yeditepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Dr. Fethi ARSLAN
Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Gülsüm BAŞTUĞ
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Gülten HERGÜNER
Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. H. Murat ŞAHİN
Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. H. Nedim ÇETİN
Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hakkı ULUCAN
Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Halil TAŞKIN
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI
İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hasan ŞAHAN
Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hatice ÇAMLIYER
Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hürmüz KOÇ
Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Hüseyin ÇAMLIYER
Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr.Hüseyin KIRIMOĞLU
Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. İlhan ADİLOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Kemal TAMER
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Kenan ŞEBİN
Türkiye Futbol Federasyonu

Dr. Kürşat KARACABEY
Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mahmut ACAK
İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehibe AKANDERE
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet GÜNAY
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet ACET
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL
Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK
Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet Emin KAFKAS
İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet GÖRAL
Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet KILIÇ
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet OZDEMİR
Adnan Menderes Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet TÜRKMEN
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Dr.Menşure AYDIN
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Metin KAYA
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Murat ELİÖZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Murat ŞENTUNA
Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mustafa KOÇ
Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Müberra ÇELEBİ
Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mürsel BİÇER
Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Necmiye UN YILDIRIM
Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Dr. Nejla GÜNAY
Gazi Üniversitesi

Dr. Nevin ERGUN
Hacettepe Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Dr. Nurettin KONAR
İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Nurtekin ERKMEN
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Oktay ÇAKMAKCI
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Osman İMAMOĞLU
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Önder KARAKOÇ
Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Özden TAŞĞIN
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri

Dr. Özkan YILDIZ
Dokuz Eylül Üniversitesi Sosoyoloji

Dr. Pınar GÜZEL
Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr.Savaş DUMAN
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU
Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Selahattin AKPINAR
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Selhan ÖZBEY
Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Serap İNAL
Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Dr. Süleyman PATLAR
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Tarık SEVİNDİ

Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Turgut KAPLAN
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Uğur ABAKAY
Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Vedat ÇINAR
Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Yalçın KAYA
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Yavuz TAŞKIRAN
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Yeşer ESKİCİOĞLU
İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Yüksel SAVUCU
Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Ziya BAHADIR
Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Zühal KILINÇ
Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

DAVETLİ KONUŞMACILAR / INVITED SPEAKERS

Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım **3**
Prof.Dr. A. Azmi YETİM

Spor Bilimlerinde Ölçme ve Değerlendirme **10**
Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Türkiye'de Bir İlk Olan Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümünün Kuruluş ve Gerekçeleri **24**
Prof. Dr. Cengiz ARSLAN

Düzenli Fiziksel Aktivitenin Olumlu Tutum ve Akademik Başarıya Etkisi **32**
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN

Duygusal ve Davranışsal Bozuklukları Olan Çocuklar **33**
***Yrd. Doç. Dr.** Murat ELİÖZ*

Engelliler Sporunda Öğretmen ve Antrenör Eğitimi **42**
Doç Dr. Nurettin KONAR

Sporda Engel Yok **43**
Ramazan TAŞKIN

Engeli Olan Atletlerin Motor Fonksiyon ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirmesi **46**
Prof. Dr. Serap İnal

Yaşlılarda Spor **55**
Betül MORALI

Sporda Engellilerde Doping **61**
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

Terapatik Rekreasyon ve Uzmanlığı(Liderliği) **74**
Prof.Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Beden Eğitimi ve Okul Sporlarında Kaynaştırma Eğitimi 81
Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN

Engelli Sporcuların Dünya Rekorları ile Türkiye Rekorlarının Karşılaştırılması 86
Doç Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR

SÖZEL BİLDİRİLER / ORAL PRESENTATIONS

Yazılı ve Görsel Spor Basınında Etik 93
Abdülkerim ÇEVİKER, Semiyha Dolaşır TUNCEL

Obezite Farkındalık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....94
M. Emin KAFKAS, Gökmen ÖZEN

Geriatrik Olgularda Verilen Egzersiz İçerikli Oyun Programının Denge ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma.....95
Ali Yavuz KARAHAN, Halil TAŞKIN, Seher KÜÇÜKSARAÇ, Banu ORDAHAN, Aynur BAŞARAN

Güreş, Boks, Taekwando Branşındaki Elit Düzeydeki Sporcuların Başarı Motivasyonunun Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi.....96
Osman KUSAN, Emin KURU

Creating And Implementation Of Sports Performances.....97
Kiril ANDONOV, Biser GRİGOROV, Emil VİDENOV, Radostina MARİNOVA

Current Trends Of Chess Development 98
Leyla DIMITROVA

Yaşlı ve Engelli Bakım Merkezinde Kalan Bireylere Uygulanan Rekreasyonel Spor Etkinliklerinin Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisinin Araştırılması.....99
Ahmet ŞİRİNKAN

Determının The Needs Of Famılıes Havıng Dısabled Chıldren And Supportıng Those Famılıes 100
Ebubekir AKSAY, Asli ALP

Procurement Of Suıtable Wheelchaır (Wc) And Determınıng The Factors Complıcatıng The Utılızatıon Of Wc 101
Ebubekir AKSAY, Asli ALP

İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Stres Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi 102
Burak GÜRER, Zühal KILINÇ, H. Murat ŞAHİN, Melike ESENTAŞ

Batman İlinde İkamet Eden Engelli Bireylerin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi 103
H.Murat ŞAHİN, Erdal ÇETİN, Abdullah MANAP, Erhan ŞAHİN

Halterin Metakarpal Kemik Ölçüm Parametreleri Üzerine Etkisinin 3B Modelleme Tekniği ile Araştırılması.....104
Mehmet Emin YILDIZ, Kamil BEŞOLUK

Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencılerınde Engelli Birey ve Sporcu Algısının Belirlenmesi 105
Ferhat ŞİRİNYILDIZ

Disabled Sports Powerlifting Challenges, Achievements and Future Vision in Egypt 106
*Khaled Abd **Elraouf** EBADA*

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bedensel Engellilere Yönelik Tutumlarının Görsel Bilgilendirme Yoluyla İncelenmesi 108
Fethi ARSLAN

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi.....109
Gül ÇAVUŞOĞLU, Şaban ÜNVER, İzzet İSLAMOĞLU, Sevtap ÖZDEMİR

İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Yaşadıkları Çatışma Türlerinin Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi 110
H. Murat ŞAHİN, Zühal KILINÇ, Burak GÜRER, Oktay HACIOĞLU

Bedensel Engelli Eğitimi Alan Antrenörlerin Benlik Seviyelerinin Değerlendirilmesi 111
Yeşim KARAÇ, Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Faruk YAMANER, Ahmet BOZDAM

Effects Of A Combınedprogramof Swımmıng And Dry Land Strength Exercıse On Body Composıtıon, Skın Folds And Functıonal Abılıtıes At Adults Wıthcp.....112
Luka JOVANOVİĆ, Marko ALEKSANDROVİĆ, Dobrica ŽİVKOVİĆ, Dragan RADOVANOVİĆ, Bojan JORGİĆ, Marko JEZDİMİROVİĆ

Eğitimci Gözüyle; İşitme Engelinde İletişim Sorunları Ve Rekreasyonun Rolü"(Pilot Çalışma) 113
Müberra ÇELEBİ, N.Kübra ERBAY, Yeşer ESKİCİOĞLU

Paralympic ve Deaflympic Oyunlara Farklı Perspektiften Bakış 114
Önder KARAKOÇ

Effect Of Adapted Orienteering As A Recreational Sports Activity For Mentally Disabled Children.....115
Petya KOSEVA

Otizmli Çocuğa Sahip Ailelerin Stres Belirtilerinin İncelenmesi 116
Recep CENGİZ, Hülya KARATAŞ

Otizmli Çocuğa Sahip Olan Ailelerin Sosyo-Demografik Değişkenlerinin İncelenmesi.....117
Recep CENGİZ

Basketbol Antrenmanın Eğitilebilir Engelli Çocukların Motorik Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi 118
Tülin ATAN, Murat ELİÖZ, Mehmet ÇEBİ, Şaban ÜNVER, Aşkın ATAN

Sport For Persons Wıth Dısabılıtıes – Models Of Management And Strategıes For Development.....119
Stefka DJOBOVA

Effects Of Physical Activity Aerobic Capacities Of Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review.....120
Miljan HADŽOVIĆ, Marko ALEKSANDROVIĆ, Dobrica ŽIVKOVIĆ, Dragan RADOVANOVIĆ, Bojan JORGIĆ, Predrag JELENKOVIĆ

Bedensel Engelli Eğitimi Alan Antrenörlerin Yaşam Doyum Seviyelerinin Araştırılması 121
Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Yeşim KARAÇ

Türkiye İşitme Engelliler Judo Ve Taekwondo Milli Takımı Sporcularının Bazı Fiziksel Parametrelerinin İncelenmesi 122
Yüksel SAVUCU, Önder KARAKOÇ, İbrahim ERDEMİR, Mustafa KARADAĞ, Fethi ARSLAN

Görme Engellilerin Toplumsal Hayatta Yaşadıkları Zorluklar (Batman Örneği).....123
Yusuf ARSLAN, Hacı Murat ŞAHİN, Murat ŞAHBUDAK, Ubeyde GÜLNAR

İşitme ve Bedensel Engelli Sporcuların Kullandıkları Çatışma Yönetimi Stilleri İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği).....124
Zühal KILINÇ, Burak GÜRER, H. Murat ŞAHİN, Samet AKTAŞ

Basketbol Klasman Hakemlerinin Eğitim Süreçlerinin İncelenmesi ve Beklenti Düzeyleri 125
Aydın KARAÇAM, Ali Emre EROL

Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmesine Etkisi 126
Savaş DUMAN, Hatice Dilhun SUKAN

Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması 127
Ünsal TAZEGÜL

Ankara Amatör Süper Lig Futbolcularının Antrenörlerinde Gözlemledikleri Etik ve Etik Dışı Davranışlar.....128
Abdulkerim ÇEVİKER, Erdoğan YILMAZ

Çocuk Trafik Eğitim Parkı Kullanımının İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Trafik Güvenliği Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi 129
Arzu Pekgöz ÇEVİKER, Hüseyin KÖKSAL

İlkokul ve Ortaokullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....130
H. Özge BAYDAR, Emin KURU

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine Bağlılıklarınının Duygusal Bağlılık Alt Ölçeği İle İncelenmesi 131
Yunus Emre GÜLER, Halil BİŞGİN, Ümit Doğan ÜSTÜN

Otistik Bir Çocuğa Sabit Bekleme Süreli Öğretimle Yüzme Tekniklerinin Öğretimi:
Bir Olgu Sunumu 132
Armağan Şahin KAFKAS, Gökmen ÖZEN

The Effect Of Weight Status And Perception Of Body Image On Behavioral Regulation İn Exercise Of Adolescents Living Urban And Rural.....133
Gökmen ÖZEN, M. Emin KAFKAS

Resistance Training: Benefits And Management For Physically Disabled.....134
Kaukab AZEEM

Van İlindeki Özel Eğitim Kurumlarının Durum Tespiti ve Engellilerin Mevcut Spor İmkânları.....136
Zekiye ÖZKAN, Burak UYAR

Motor Abılıtıes And Morphologıcal Characterıctıcs Of Chıldren Wıth Learnıng Dıfficultıes 137
Tijasa FILIPCIC

Relatıonshıps Between Hopelessness And Lıfe Satısfactıon In Wheelchaır Basketball Players 138
Mine TASKIN, Mehmet ACET, Yagmur AKKOYUNLU, Ahmet SANİOGLU

The Role And Professıonal Athlete Values The Functıon Of Sport Vıcarıa.....139
Giacomo ALAGİA, Debora Di IORİO, Filippo Gomez PALOMA

Scientific Reflection On Psdq In Sports.....140
Debora Dİ IORİO, Angela SANTANİELLO, Filippo Gomez PALOMA, Nurtekin ERKMEN

Reathletisation post Latarjet 141
Salvatore LİGUORİ, Lidio ULGHARAİTA, Filippo Gomez PALOMA, Turgut KAPLAN

Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde Eğitime Devam Eden Farklı Engel Gruplarındaki Öğrencilerin Eğitim, Spor ve Yaşam İle İlgili Düşüncelerinin Belirlenmesi 142
Zekiye ÖZKAN, Seda BİLMEZ, Mehmet Bülent ASMA, Burak UYAR

POSTER BİLDİRİLER / POSTER PRESENTATIONS

Sporun Görme Engelliler İçin Önemi ve Spor Yapan Görme Engellilerin Hayatındaki Değişikliklerin İncelenmesi.....145
Harun BÜYÜKYILDIRIM, Cenk TEMEL, Murat ERDEM

Bayanlarda 8 Haftalık Step-Aerobik Egzersizlerinin (Durumluk ve Sürekli) Kaygı Düzeyleri İle Yaşam Kalitelerine Etkisi 146
Duygu SEVİNÇ, N. Fazıl KİSHALI, Mergül ÇOLAK

Determıne The Level Of Interest Of Dısabled People In Sports And Recreatıonal Actıvıtıes 147
Fahri AKÇAKOYUN, Ali AĞILÖNÜ, Merve CEYLAN, Emre TOKÖZ

İşitme Engellilerde 18 Yaş Periyodunun Denge, Çeviklik, Reaksiyon Zamanı Ve Hareket Hızına Etkisi.....148
Özdemir ATAR, Sibel TETİK, M. Can KOÇ, Hürmüz KOÇ

2013 Engelliler Türkiye Şampiyonasına Katılan 18-25 Yaş Arası Sporcuların Stres Düzeyinin İncelenmesi.....149
Mehmet KUMARTAŞLI, Nazan KAYA, Şeyda ÇELİK

Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi.....150
E.Levent İLHAN, Hüseyin KIRIMOĞLU, Mustafa TUNCEL, Meryem ALTUN

Bedensel Engelli Badmintonculardа Benlik Saygısının İncelenmesi.....151
Nevzat DİNÇER, Ahmet BOZDAM, Tuba YETKİN

Lise Düzeyinde Öğrenim Gören ve Okullararası Spor Müsbakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme ve Saldırganık Düzeylerinin İncelenmesi.....152
Oğuz Kaan ESENTÜRK, Emin KURU

Core Antrenmanla İlgili Yapilan Akademik Çalişmalar 153
Fatma Çelik KAYAPINAR, Sibel KARACAOĞLU

Spor Tesislerinden Faydalanan İşitme Engelli Sporcuların İstek ve Beklentilerinin Araştırılması.....154
Hüseyin ÖZTÜRK, Murat ŞAHBUDAK Selahattin KOÇ, Ahmet YILGIN, Gülden YORGANCI

Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi Hakkında Ailelerinin Düşünce ve Beklentileri.....155
Emrah ÇEKİÇ, Hüseyin ÖZTÜRK, Selahattin KOÇ, Figen ŞAHİN

Özel Eğitim Kurumlarında Görev Yapan İdareci ve Öğretmenlerin Sportif Etkinlikler Hakkındaki Görüşleri.....156
Sertaç ERCİŞ, Ahmet ŞİRİNKAN Davut BUDAK, C.Tugrulhan ŞAM

İşitme Engellilerde Beden Eğitimi Spor ve Toplumsal Hayatta Karşılaştıkları Sorunların Değerlendirilmesi.....157
Selahattin KOÇ, Hüseyin ÖZTÜRK, Ahmet YILGIN, Songül ÇELİKOL

Geç Roma Dönemi Müellifi Pausanias'ın "Yunanistan'ın Tasviri" Adlı Eserine Göre Antik Yunan'da Spor 158
Gülcan TEKİN, Ali TEKİN

DAVETLİ KONUŞMACILAR
INVITED SPEAKERS

ENGELLİLER SPORUNA SOSYOLOJİK YAKLAŞIM

Prof.Dr. A. Azmi YETİM
Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Giriş

Dünyada herkes tarafından kolaylıkla görülebilecek gerçeklerinden biri de hiç şüphesiz insanlar arasında var olan bireysel ayrılıklardır. İnsanlar arasındaki bireysel farklılıklar insan nesli var olduğu günden beri vardır ve bu farklılıkların insan neslinin sonu gelinceye kadar devam edeceği sanılmaktadır. Biyo-teknolojideki yeni çalışmaların ve gelişmelerin bu farklılıkları gidereceği ileri sürülse de bunun çok uzak bir ihtimal olduğu söylenebilir. Çünkü bu durum doğanın değişmez yasasıdır. Aynı zamanda bireysel farklılıklar toplumsal yaşamda ve iş bölümünde gerekli olan önemli denge unsurlardır.

Toplumun bu farklılıklara sahip kişilere bakış açısı, onların toplum içerisindeki yaşamlarını sürdürebilmeleri ve potansiyellerini geliştirebilmeleri bakımından çok önemlidir.

Başkalarının yardımına muhtaç olmadan günlük aktivitelerini sürdürebilen bir kişiye "normal kişi" olarak bakılır. Bu açıdan bakıldığında engel, bir bireyin günlük hayata tam anlamı ile iştirak ve uyum derecesini bozan kronik bir dezavantajdır.

Özel gereksinimi olan bireylerin toplum içerisinde sorunsuz yaşayabilmeleri, toplumun onları anlama düzeyiyle doğrudan ilgilidir. Özel gereksinimli bireylerin engel türleri, engelleriyle ilişkili özellikleri, ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan çözüm yolları toplum tarafından bilinmelidir. Ancak bu şekilde özel gereksinimli bireylerin toplumun bir parçası olarak toplum içinde yaşamaları söz konusu olabilmektedir. Kuşkusuz bu tür bir bilinçlenme eğitimle gerçekleşebilir.

Eğitim ve sağlık sistemlerini yeterince geliştirememiş ülkelerde özürlü veya engelli insanlar yaşam savaşı vermek zorunda kalırlar. İnsan gibi yaşamak, dahası ayakta kalabilmek için bu savaşı vermek zorundadırlar. Görme, işitme ve ortopedik engele sahip olan bireylere göre de, zihinsel ve ruhsal engelliler için yaşam ne yazık ki çok daha zordur. Çünkü akılları ve fikirleriyle kendi yaşamlarını kurabilecek güçte değildirler. Onların, haklarını aramak ve korumak için tek şansları ailelerinin gücüdür.

Her anne ve baba çocuğunu mutlu, başarılı, çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen, sorumluluklarını bilen, vicdan ve ahlak sahibi bir birey olarak yetiştirmek ister. Ancak anne ve babalar hangi sosyo-kültürel düzeyden gelirse gelsin bu konuda çoğu zaman

yeterli bilgi ve beceriye sahip olmadıklarından bunu nasıl başaracaklarını bilememektedirler.

Her çocuk doğumdan sonraki büyüme ve gelişme dönemi içinde, fiziksel, zihinsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişim yönünde bazı beceriler kazanabilmede ya da geliştirebilmede yetişkin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Çocuk için büyük önem taşıyan bu gelişim süreci içerisinde, anne ve babalar genellikle bu görevi üstlenerek çocuklarının ilk eğitimcileri olmaktadırlar. Ancak anne-babaların rollerini yerine getirebilmeleri, çocuk normal olduğunda duygusal olarak rahat olduklarından kolay olmaktadır. Oysa çocuk engelli olduğunda, suçluluk duygusu ve acı çekme gibi bazı duygulara bağlı olarak rollerini yerine getirebilmede zorlanmaktadırlar. Diğer bir deyişle anne-babanın içinde oldukları bu durumdan ötürü duydukları panik, gelecekte neler yapabileceklerinin verdiği üzüntü, kaygı ya da korku onları olumsuz yönde etkilemektedir.

Engelli çocuklar, toplumun beklentileri seviyesinde performans gösteremedikleri için, yaşadıkları çevreye uyumda güçlük çekerler. Çeşitli şekillerde gösterdikleri uyum bozuklukları, üzerinde uğraştıkları sosyal ve akademik ödevlerde çeşitli başarısızlıklar yaşamalarına sebep olur. Fakat engellilerin sahip oldukları potansiyelin tamamını kullanabilmeleri için başarıyı tatmaları gerekmektedir. Dikkatlice planlanmış sosyal, sportif etkinlik programları başarıyı tatmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda bu tür programların sahip olduğu birçok tabii özellik, engelli çocukların çevreye olan uyumlarının sağlanmasında daha gerçekçi tedavi veya rehabilitasyon stratejileri olarak kullanılabilir.

Özel gereksinimleri olan engelli bireylerin, mümkün olan en erken dönemde, gereksinimlerine uygun eğitim ortamlarında, uygun yöntemler ve araç-gereçler kullanılarak desteklenmesi var olan kapasitelerini en üst seviyede kullanabilmeleri açısından önemlidir. Ayrıca bu bireylerin toplumca kendilerinden beklenen rol ve sorumluluklar ile gelişimsel görevlerini yerine getirebilmeleri, kendilerine en uygun özel eğitim hizmetinden yararlanabilmelerine bağlıdır.

Engellilik kavramı

Dünyada konuşulan birçok dilde de engelli ve engellilik anlamına gelen birden fazla sözcük bulunmaktadır. Örneğin Türkçe'de genel düzeyde engelli, özürlü, sakat sözcükleri aslında aralarında anlam fakları olduğu halde aynı anlama gelmek üzere kullanılmaktadır. Genelde tüm engelliler için yaşanan bu karmaşa belirli engelli kümeleri için de geçerlidir. Örneğin kör, âmâ, görme engelli, görme özürlü, az gören, vb. Bu sözcükler değişik anlamlar taşıdıkları gibi yer yer aynı anlama gelmek üzere de kullanılabilmektedirler. Bu da bir zihin karışıklığı yaratabilmektedir. Adlandırmadaki bu farklar, zaman zaman öyle çok tartışmaya neden olmaktadır ki, bu tartışmalar, gerçek sorunların önüne bile geçebilmektedir.

Engellinin kim, engelliliğin de ne olduğu açık bir biçimde ortaya konmayınca, engellilere yönelik geliştirilecek politikaların, yasaların ve hizmetlerin kapsamı da belirsizleşmektedir. Bu belirsizlik de uygulamada pek çok sorunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Adlandırmadaki karmaşa ve tanım güçlüğü engellinin kendisini anlatmasını ve diğerlerinin de onları kolayca anlamasını zorlaştırmaktadır.

Engelliliğin her zaman her yerde geçerli ölçülerle tanımını yapmak bir hayli güçtür. Bu yüzden olsa gerek literatürde çok değişik tanımları vardır. Birleşmiş Milletler Sakat Hakları Bildirgesinde "Kişisel ya da sosyal yaşantısında kendi kendisine yapması gereken işleri her hangi bir noksanlık sonucu yapamayanlar" **sakat** olarak tanımlanmaktadır. Engelli sözcüğü genelde hareket yeteneği sınırlanmış bireyi çağrıştırmaktadır. Hareket yeteneğini sınırlayan nedenler ise doğuştan getirilen, doğum sırasında karşılaşılan ya da sonradan yaşanan bir hastalık veya kaza sonucu ortaya çıkan bir işlev bozukluğundan kaynaklanabilir.

Engellilik ile ilgili teorik yaklaşımlardan kaynaklanan ya da bu yaklaşımlara yol açan bazı engellilik kategorileri vardır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) engelliliği üç ayrı kategoride ele almaktadır;

Yetersizlik/Bozukluk: Sağlık bakımından psikolojik, fizyolojik ve anatomik (fiziksel) yapı veya fonksiyonlardaki eksikliği ve anormalliği ifade eder. Bozukluk geçici ve kalıcı, psikolojik veya fizyolojik olabilir.

Özürlülük: Herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmekteki kısıtlılık veya yetersizliktir.

Engellilik: Bir yetersizlik veya özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesidir.

Bozukluk ya da özrüne rağmen birey toplumla sosyal, ekonomik ve çevresel açıdan bütünleşebiliyor, yaşamdaki rollerini yerine getirebiliyorsa engelli değildir. Engel durumundan bahsedebilmek için bazı aktivitelerin yapılamamasının, kişinin ev, iş ve sosyal yaşamın gereği olan rollerini yerine getirebilmesini ne ölçüde etkilediğinin bilinmesi önemlidir.

Engellilik, bedensel fonksiyonlardaki hasarlar nedeniyle meydana gelen kayıpların yarattığı *sosyal dezavantajlardır*. Engelliler ile ilgili yapılan araştırma sonuçları, engellilerin çok büyük sosyal dezavantajlara maruz kaldıklarını ortaya koymuştur. Sosyal dezavantajların yol açtığı sosyal eşitsizlikler, engellileri toplumun marjinal gruplarından biri haline getirir.

Bireyin fiziksel işlevlerindeki bozukluk ve bunların hareket yeteneğinde yarattığı eksiklik ve güçlük, onu toplumun diğer bireylerinden farklı kılar. Bu farklılık engellilerin yaşadığı ayrımcılığın da asıl nedenidir. Bilindiği gibi her türlü ayrımcılığın temelinde farklı olmak, yani "alışılmamış özelliklere" sahip olmak vardır. Fiziksel işlevlerdeki bozukluklar ve bunların hareket yeteneği üzerinde yarattığı sınırlamalar bireyi toplumdan uzaklaştırır. Toplumsal destek sistemlerinin yetersizliği, toplumun dışlayıcı tutum ve davranışları da engelli bireyin topluma eşit bireyler olarak katılmasını önler.

Bu nedenle, gereksinimleri alışılmış yolların dışında karşılanması gereken ve olağandışı gereksinimleri olan bireylerin kimler olduğu, gereksinimlerinin nasıl karşılanacağı ve tanımlamalarının nasıl yapılması gerektiği çok dikkatli biçimde ele alınmalıdır.

Sayısal Veriler

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu raporlarında dünya nüfusunun %10'unun engelli olduğu belirtilmiştir. Ülkemizin de içinde yer aldığı birçok ülke, engellilere ilişkin istatistikî bilgilere sahip olmadıkları için Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tahminlerini kullanmaktadır.

Uluslararası ölçütlere göre özel eğitime ihtiyaç gösteren çocuk ve gençlerin zorunlu eğitim çağındaki nüfusa oranı % 14 olarak kabul edilmektedir.

"Türkiye Özürlüler Araştırması" ile ülkemizdeki özürlülük profili geniş kapsamlı olarak araştırılmıştır. 2002 yılı araştırma sonuçlarına göre, engelli olan nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %12.29'dur. Buna göre ülkemizde 8.431.937 kişi engelli olarak yaşamlarını sürdürmektedir. Özürlülük sadece bu sorunu yaşayan kişiyi değil, ailesini ve yakın çevresini ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir sorundur.

Dünyadaki engellilerin 2/3' den fazlasının gelişmekte olan ülkelerde yaşadığı söylenebilir. Sakatlıkların çokluğu toplumun sosyal yapısı, sosyal organizasyonu, özellikle sosyal davranış ve tutumu ile sıkı ilişkidedir.

Ülkemizde yaklaşık 8-8,5 milyon engelli olduğu kabul edilmektedir. Bu rakam engelli birey ile yaşayan aileleri ile birlikte yaklaşık 25 milyona ulaşmaktadır. Bu rakamın 2 milyona yakını çalışma çağına gelmiş özürlülerdir. Engellilerin işgücüne katılmaları ile ilgili verilere bakıldığında yaklaşık %78'nin işgücüne dahil olmadığı görülmektedir.

Türkiye Özürlüler Araştırması (2002), *İkincil Analizi* raporunda, engellilerin eğitim, mesleki eğitimi, sosyal güvenliği, gelir durumu, bakım ve rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanma olanakları gibi engelliler açısından büyük önem taşıyan konular değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmeler neticesinde elde edilen bulgular, eğitim düzeyi düşük, sosyal güvenlik olanakları az, gelir durumu kötü olan önemli bir engelli kitlesinin mevcut olduğunu ortaya koymuştur. Engellileri toplum yaşamından soyutlayan unsurları azaltmak, mümkün olan yerlerde tümüyle ortadan kaldırmak, yaş, cinsiyet, sosyal kesim gibi unsurlardan bağımsız olarak, engellilere fırsat eşitliği olanakları yaratmak, bu alanlarda görev yapan yöneticiler ve uygulama alanlarında çalışan uzmanlar açısından birçok yeni çalışma alanını teşkil etmektedir.

Engellilerde Spor

Sporun her insanın hayatında az ya da çok bir yeri vardır, ancak söz konusu engelli insanlar olduğunda bu daha fazla önem teşkil etmektedir. Sporun rehabilite/rahatlatan yanının olmasının sebebi, sadece vücutta gösterdiği etki değil aynı zamanda kişiyi topluma kazandırmada ve duygusal gelişiminde önemli bir fırsat olmasıdır.

Sporun, bireylerin fiziksel ve psikolojik yapısı üzerindeki olumlu etkilerinin öneminin vurgulanmasından bu yana, sportif etkinliklerin engelli bireyler için de son derece önemli olduğu gerçeği kabul edilmeye başlanmıştır. Engelli bireyler için fiziksel,

psikolojik etkilerine ek olarak entegrasyon ve rehabilitasyon süreçlerini direkt olarak etkileyen bir faktör olarak sportif etkinlikler giderek daha çok dikkat çekmektedir.

Spor, fiziksel ve ruhsal yapıya sağladığı destek yanında disiplin, güven, rekabet ve arkadaşlık hislerini uyandırarak engelli bireye sosyal rolünü de kazandırır. Engelli birey için sosyal rolün evrensel dili spordur.

Bir eğitim faaliyeti olan spor, ortak amaçları dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve iş birliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de geliştirmektedir. Sporun, sabırlı ve enerjik olmayı sağlaması, sosyal gruba ve topluma mensubiyet gücünü kazandırması, birey ile toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde bulundukları ruh hâli ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlar.

Çağımızda spor, gerek ekonomik, gerek kültürel, gerekse toplumsal ihtiyaçlar açısından çok önemli bir yere sahiptir. Spor tüm özellikleri itibariyle müsabakalara yönelik aktiviteler ve çeşitli amaçlarla yapılan beden eğitimi faaliyetleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Spor, kişinin sağlığını koruyan ve geliştiren veya sağlıklı durumunu devam ettiren hareketler topluluğunun rekabet ortamı içerisinde gerçekleştirilmesi olarak dikkati çekmektedir. Beden eğitimi programları ise, sportif etkinliklerin önemli bileşenlerinden biridir. Engelli bireyler için beden eğitimi; bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimi ile ilgili gereksinimlerini karşılamak için planlanmış çeşitli spor, ritim, dans, oyun, egzersiz, temel motor beceri, gelişimsel aktiviteler, bireysel ve grup aktiviteleri ile ilgili programlardır.

Sporun, insanın fiziksel ve psikolojik gelişimini sağlamasının yanında, insanların sağlık durumlarının düzeltilmesinde ve geliştirilmesinde koruyucu hekimlik ve tedavi edici özelliklerinden de faydalanılmaktadır.

"Engellilerin sportif yarışmalara ve aktivitelere katılmaları, yaşamları boyunca aktif olmaları bakımından sağladığı desteğin yanı sıra disiplin, güven, rekabet ve arkadaşlık duygularını uyararak kişinin topluma uyumlu ve yararlı olabilme şansını da büyük ölçüde artırmaktadır. Engellilerin rehabilitasyonundaki gaye, hareket özgürlüğünü kazandırmak, günlük hayatta bağımsız olmasını ve üretici bir kişi hâline gelmesini sağlamaktır.

Sporun, kas ve sinir sistemini, zihinsel reaksiyonları, vücudun fizyolojik ve metabolik gelişimini destekleyen bir araç olduğu ve fiziksel aktivitelerin bir çeşit rehabilitasyon etkisi yaptığı bilinmektedir. Sportif etkinliklere katılmak; bireye, kasların güçlendirilmesi, koordinasyon gelişimi, denge gelişimi, duruş kontrol gelişimi, esneklik gelişimi, solunum ve dolaşım sisteminin gelişimi, spastisiteyi önleme alanlarına büyük yararlar sağlamaktadır.

Sporla yapılan rehabilitasyonda engelliler, engeli ile başa çıkmayı ve engelini azaltmayı öğrenir. Diğer tedavilerden farklı olarak spor keyif verir, iletişimi sağlar, paylaşım duygusunu geliştirir, hayattan alınan hazzı arttırır. Spor yapan engelli, kendi

sınırlarını aşma gücünü fark eder. Spor bu kişilere sağlam ya da engelli diğer insanlarla iletişim kurma imkânı verir. Çevresini geliştirir ve daha anlamlı bir hayat verir.

Dünyada her on çocuktan biri özel eğitime muhtaçtır. O hâlde bu grubu da spor politikası içerisinde düşünmek gerekir. Aksi takdirde büyük bir grup dışlanmış olur. Onların spora daha fazla ihtiyacı olduğu bir gerçektir. Çünkü spor, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak engellilerin toplumla iletişime geçmesinin en kolay yoludur.

Anne babalara, eğitim ve rehberlik hizmetleri sunan kamu ve gönüllü kuruluşlar; anne babaların duygusal sorunları, engelli çocuklarına karşı tutumları, öz bakım becerilerinin eğitimleri yanında, çocuklarının oyun ihtiyaçları, sportif etkinliklerin gelişim süreçlerine faydaları gibi konulara eğitim programları içinde daha çok yer vermelidirler.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, özel eğitim programları içerisinde hak ettiği yeri almalıdır. Bu doğrultuda, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü ya da Millî Eğitim Bakanlığı onayı ile açılan, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin fizikî yapısı içerisinde, çocuklar için sportif etkinlik alanları (geniş bahçe, oyun parkı, salon vs.) ve özel beden eğitimi öğretmeni bulundurma şartları, gerekli yönergelerle daha fazla sağlanmalıdır.

Engelli bireylerin spor yapması, onların grup içerisinde takdir görmelerini sağlamakla birlikte, kendilerini tanıma ve engelli olmayan bireylerle iletişim kurma vesilesidir.

Amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları, engelli bireyin tüm gelişim yönlerini etkiler. Hareket kavramı, spor, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri kapsar. Hareketler yolu ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil, büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel araç olarak düşünülmelidir.

Engelli bireylerin yeteneklerinin artırılması, kişisel ilgi alanlarının genişletilmesi için oyunun da önemli bir araç olduğunu belirtmiştir.

Oyun bir eğitim aracıdır. Çocuğun gelişmesini ve şekillenmesini etkileyen unsurların başında oyun gelir. Oyun aynı zamanda, çocuğun hareket ihtiyacını karşıladığı bir metottur. Oyun, duyu organlarında, sinir ve kaslarda, zihinsel düzeyde oluşur ve bu üç düzey birlikte işler. Oyunun içerisinde çocuklar sürekli olarak koşmak, zıplamak, tırmanmak, çekmek, itmek, taşımak kısaca vücut özellikleriyle mücadele etmek zorundadırlar. Bu hareketlilik öncelikle solunum, dolaşım ve sindirim sistemini olumlu etkilemektedir.

Bütün küçük çocuklar değişik deneyimlerle çevrelerini sürekli araştırarak öğrenirler. Bunun anlamı engelli çocuklarında araştırmaktan, keşfetmekten hoşlandığı ve diğer çocuklar gibi, günlük yaşamdaki etkinliklere katılma gereksinimi olduğudur.

Bireylerin spora yönlenmesinde sosyal faktörlerin önemli etkisi vardır. Çeşitli sebeplerle engelli çocukların anne-babalarında, acıma ve suçluluk duygusuyla aşırı koruma ve kollama olur. Halbuki bu tutum çocukların gelişmesini ve üretici olmalarını engellemektedir. Onun için bu çocuklar yapabilecekleri faaliyetler konusunda yüreklendirilip yeteneklerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.

Günümüzde engelli insanlar yarışma ya da sadece eğlenme amaçlı sporlarda yüksek performanslar sergilemektedir. Engelli atletler için spor, 100 yılı aşkın bir zamandır varlığı sürdürmektedir. 18. ve 19. Yüzyıllarda sportif aktiviteleri destekleyen bağışçılar, engelli kişileri rehabilite etmek ve yeniden eğitimi için oldukça önemli katkılarda bulunmuşlardır. Birinci Dünya savaşının ardından fizyoterapi ve spor hekimliği, ortopedi ve dahiliye/iç hastalıklar kadar önem kazanmıştır.

Engelliler için beden eğitimi ve sporun en temel amaçları;

- Hareket ihtiyaçlarını karşılamak,
- İzole edilmiş yaşantılarından sıyırmak,
- Başarma duygusunu geliştirmek,
- Sosyalleşme fırsatları sunmak,
- Ebeveynlerine çocuklarının neler yapabildiğini göstermek dolayısıyla engelli çocuğu olan ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini azaltmak.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmek
- Çocukların özel eğitimlerine ve rehabilitasyon programlarına destek olmak
- Yetenekleri doğrultusunda seçilecek çocukları performans sporlarına yönlendirerek kendilerini gerçekleştirmelerini sağlamak temel amaçlardır.

Bu doğrultuda engelli bireyler için özenle tasarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, bireylerin tüm gelişim yönlerini (fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal) etkin bir şekilde desteklediği açıktır. Bu yüzden de engelli bireylerin özel eğitimlerinde sporun etkin bir araç olarak kullanılması da kaçınılmaz olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak engelli bireylerin toplum hayatına uyum sağlaması ve günlük yaşamlarını kolaylaştırmak için gerekli olan her türlü tedbir sürekli olarak geliştirilmeli ve aktif şeklide kullanılmalıdır. Bu kapsamda da engelli bireylere yönelik beden eğitimi ve spor etkinlikleri hakkında çalışmalar yapılmalı, engelli-özürlü bireylerin sosyal ve sportif etkinliklere katılımları sürekli desteklenmelidir.

SPOR BİLİMLERİNDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Prof. Dr. Arslan Kalkavan
Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon

Genel Hedefler

- Sporda ölçme ve değerlendirme ile ilgili temel ilkeleri öğrenme,

- Sporda Testinin önemi ve test hazırlamada dikkat edilmesi gereken hususları öğrenme

Amaç ve Hedefleri

Spor yöneticileri ve çalıştırıcılar için en önemli konuların başında mevcut ve yeni alınacak sporcuların başarı seviyelerinin değerlendirilmesi gelmektedir.

Sporcuların gelecekteki başarı seviyeleri hakkında önceden tahminlerde bulunmak, çalışmanın sporcu üzerindeki etkisini gözlemek büyük önem taşımaktadır.

Ölçüm ve değerlendirme sadece çalıştırıcı bakımından değil, aynı zamanda sporcunun bulunduğu gruptaki seviyesini bilmesi, çalışmalarla kazandığı ilerlemeyi gözlemlemesi bakımından da önemlidir.

Öğrenme ile elde edilen sportif becerinin değerlendirilmesinde aşağıdaki kavramların çalıştırıcı tarafından bilinmesi gerekmektedir.

Ana Konular:

A-Ölçme Ve Değerlendirmenin Temel Kavramları

B-Ölçme Aracında Bulunması Gereken Temel Özellikler

C-Sporda Ölçümlerin Özelliği ve Planlanması

A-Ölçme Ve Değerlendirmenin Temel Kavramları

1. Grup Içinde Sınıflama (Grading)
2. Teşhis (Diagnosis)
3. Tahmin (Prediction)
4. Yerleştirme (Placement)
5. Program Değerlendirme (Program Evaluation)
6. Öğretici Yönteminin Değerlendirilmesi (Instructor Evaluation
7. Halkla Ilişkiler (Public Relations)
8. Araştırma (Research)

1-Grup İçinde Sınıflama (Grading)

Sınıflama sporcuya hangi düzeyde ilerleme kaydettiğini, olması gereken seviyenin neresinde olduğunu, grup içindeki düzeyini bildirir.

Sporcuya ve velisine yaptığı ilerleme ve yapılması gerekenler bildirilir. Ölçüm ve sınıflama beceri öğrenim için son derece önemlidir.

Sporcunun uygun sınıfta bulunması ve düzenli ölçüm hem kendisi için hem de grubun diğer bireyleri için çok önemlidir.

Sınıflandırma ile ilerlemeler rahatça izlenebilir, ileri seviyede olanlar bir üst sınıfta çalışmaya alınarak ödüllendirilirken, alt grupta aynı seviyede bulunan bireyler bir üst sınıfa geçme şevki ile çok zorlanmadan çalışırlar.

Kısacası çalışmalarda sporcuları düzenli olarak alınan ölçümlerden elde ettikleri dereceye göre sınıflara ayırtmakla bunlar arasında arzulu çalışmada rekabet yaratılır, sporcu bir üst sınıfa geçecek güçte olduğunu, çalışmayla başaracağına inanır.

2-Teşhis(Diagnosis)

Sporcunun beceri öğrenmesinde ilerlemesinin teşhis edilmesi düzenli olarak alınacak ölçümlerle mümkündür.

Sadece bir oyundaki durumuna bakarak teşhiste bulunmak doğru bir yaklaşım değildir.

Kendi dışındaki çeşitli faktörler bir oyundaki başarısını etkileyebilir. Bu bakımdan çalıştırıcının uygun yöntemler seçerek doğru teşhiste bulunması gerekir.

3- Tahmin (Prediction)

Sporcunun gelecekteki performansını belirli özelliklerine bakarak önceden tahmin edilmesidir.

Sporcu bazen erken gelişmişlikten kaynaklanan hızlı bir gelişme gösterirken, bazen de geç geliştiği için beceride beklenen ilerleme gecikebilir.

Bazı araştırmacılar erken gelişen 7 yaş grubundaki bir sporcunun performansının 10 yaş grubundakine yakın, veya 10 yaşındakinin 7 yaşındaki gibi olabildiğini belirtmektedirler (Strand & Wilson, 1993).

Bu tür göstergeler her zaman onun çok başarılı veya diğerinin çok başarısız olduğu anlamına gelmez.

Bu bakımdan sporcunun beceri testlerinin düzenli olarak alınması gelecekteki performansını tahmin etme de büyük öneme sahiptir.

4- Yerleştirme (Placement)

Beceri öğrenimini hızlandırmak için çalıştırıcı bazen sporcuyu belirli bir grupta çalışmaya alır.

Sporcular daima aynı seviyedeki arkadaşları ile çalışmayı arzu ederler.

Seviyesi düşük olan sporcu diğerleri arasında zorlandığı için çalışmalardan soğurken, seviyesi iyi olan birinin daha düşük seviyedekilerle çalışması çalışmaya olan ilgisini azaltır.

Bu bakımdan çalışmalarda sporcuların seviyelerinin belirlenmesinde belirli aralıklarda onları bireysel beceri sergileyecek uygulamalara almakta büyük yarar vardır.

5-Program Değerlendirme (Program Evaluation)

Çalışma programını değerlendirme çalışmanın kalitesi ve başarısı bakımından büyük öneme sahiptir.

Değerlendirme yapılmazsa çoğu kez program geçerliliğini kaybeder.

Bazen çok yararlı olduğuna inanılan programda beklenen ilerlemenin olmadığı sporcuların istenilen seviyede beceri öğrenemedikleri görülebilir.

Bu bakımdan çalışma programı belirli aralıklarla gözen geçirilmeli, gerektiğinde değiştirerek uygun olanı seçmelidir.

6- Öğretici Yönteminin Değerlendirilmesi (Instructor Evaluation)

Çalıştırıcının uyguladığı öğretim yöntemi ile sporcuları beklenen beceri düzeyine ulaştırıp ulaştıramadığı değerlendirilmelidir.

Bazen sporcuların yeterli düzeyde ve çalışma programının da uygun olmasına rağmen, sporcuların beklenen performansı gösteremedikleri görülür.

Burada dikkat edilmesi gereken husus çalıştırıcının programı uygularken seçtiği yöntemdir.

Bu da bize çalıştırıcının zayıf ya da güçlü yönlerinin tespit edilmesinde yardımcı olur.

Bazen sporcu sayısının çok fazla olması, malzeme eksikliği veya çalışma alanı yetersizliği gibi öğreticinin dışında; çevreden kaynaklana problemlerden dolayı en uygun yöntem uygulanmasına rağmen sporcularda beklenen başarı ortaya çıkmayabilir.

7-Halkla ilişkiler (Public Relations)

İletişim eksikliğinden dolayı çoğu kez çalışma programı ve çalıştırıcı yanlış bir şekilde eleştirilebilir.

Sporcu velilerinin ve halkın çalışma programının ve çalıştırıcının kalitesini güvenmeleri inanmaları başarıyı artırır.

Belirli aralıklarla sporcu velileri ve halkı çalışmalar konusunda bilgilendirmek çalıştırıcılara zor günlerde destek sağlarken sporculara da güven aşılar.

8-Araştırma (Resarch)

Araştırma sistemli bir şekilde belirli bir alanda bilgi ve bilgi kalitesini artırmaktır.

Araştırma yolu ile kesin ve doğru ölçümler yapılarak veri toplama kalitesi artar, gerçekçi tahmin yapılabilir.

Ölçüm araçları ve ölçüm teknikleri geliştirilir, en uygun ve geçerli test uygulanabilir.

Mesela servis atma becerisinde sporcular beklenenin altında derece yaptıkları durumda çalıştırıcının sporculara yeterli zaman ayırtmadığını görülebilir.

Bir başka örnekte çalıştırıcı A tekniği ile gösterdiği servis atışında bütün gayretlere rağmen % 10 dan fazla başarı sağlayamadığını görebilir ve B tekniği ile servis atışı gösterip bunda % 80 başarı yakalıyor olabilir.

Bazen çok yaygın olarak kullanılan bir çalışma yönteminde çalışılan grup için referans olarak gösterilen seviyeye ulaşmayabilir.

Bu çalışmanın yetersizliğinden çok referans olarak gösterilen kaynağın geçersiz ve eksikliğinden kaynaklanabilir.

B- Ölçme Aracında Bulunması Gereken Temel Özellikler

- Geçerlilik (Validity)
- Güvenirlilik (Reliability)
- Tarafsızlık (Objectivity)
- Normlar (Norms)

Ölçme aracının özellikleri : Pek çok çalıştırıcı genelde önceden hazırlanmış beceri testini kendi alanı için uygun olmadığı gerekçesi ile kullanmaz.

Bazen çalıştırıcı müsabaka havasını yansıtamayacağını öne sürerek beceri ölçümü yapmanın gereksizliğini savunur.

Bunlardan dolayı çalıştırıcı sporcu seçiminde ve takımı oluşturmada verilere dayalı geçerli ve güvenli bir yöntem uygulamadan ziyade kişisel deneyimine göre son dakikada yaptığı değişikliklerle takım oluşturur.

Bu bölümde geçerli ve güvenli bir ölçüm yöntemi için gerekli olan basamaklar özetlenecektir.

Ölçülen sportif beceri için en uygun test seçiminde pek çok faktör etki etmektedir. Etki eden faktörler kısaca şöyle sıralanabilir

Geçerlilik (Validity)

Ölçümlerde en önemli unsur uygulanan testin geçerliliğidir. Geçerlilikle kavramıyla seçilen beceri türü için testin düzenlenip kesin bir şekilde ölçümüm yapıp yapmadığı anlatılır.

Örneğin seçilen test servis de isabet ölçerken servis deki gücü ölçmeyebilir. Testin geçerliliği konusunda değişkenler arasındaki korelasyon katsayısından bahsedilir.

Korelasyon katsayısı –1.00 ile + 1.00 arasında bir değerdir. 0.00 değeri hiçbir ilişki olmadığını gösterirken +1.00 ve –1.00 tam bir ilişki olduğunu gösterir.

Araştırmalarda kullanılan korelasyon katsayılarının anlamlılık düzeyleri aşağıda sunulmuştur (Strand & Wilson, 1993).

Her ne kadar hiçbir test % 100 geçerli olamazsa da burada dikkat edilmesi gereken husus testin geçerliliği için korelasyonun 1.00 yakın bir değerde olmasına bakılmasıdır.

Bazen bakılan özellik için testin korelasyon katsayısının 0.80 ile 0.50 arasında bir değerde olması geçerlilik için kabul edilebilir.

Geçerlilik kavramı genelde dört grupta anlatılmaktadır. Bunlar;

İçerik geçerliliği (Content validity) : İçerik geçerliliği seçilen spor dalına uygun olarak becerinin açık, yalın ve hassas bir şekilde ölçülmesi kavramıdır. Testin geçerliliği konusunda önemlidir.

Görünüş Geçerliliği (Face Validity) : Test de uygulanan tekniklerin ve kullanılan malzemenin spor dalına uygunluğu kavramını ifade eder. Testin geçerliliği konusunda fazla bir öneme sahip değildir.

Kriter geçerliliği (Criterion validity) : Test ölçümlerinde elde edilen dereceler arasında uygunluk olması kavramını ifade eder.

Uygulama geçerliliği (Construct validity) : Test de elde edilen puanın hedef grup için uygun olup olmamasıdır. Bazen büyükler veya üst düzey sporcular için geliştirilen testler acemiler için uygun olmayabilir.

Güvenirlilik (Reliability)

Güvenirlilik testin ölçülecek sportif beceri türü için düzenlenmiş olduğunu belirtir.

Güvenli bir test aynı şartlarda defalarca uygulandığında aynı sonucun verir.

Güvenli bir test de ölçüm güvenliği en üst düzeyde, ölçüm hatası ise en düşük düzeyde olmalıdır.

Testin güvenirliliğinde ölçüm teknikleri, uygulama yöntemleri ve çevre şartları gibi unsurlar etkili olmaktadır.

Testlerde geçerlilik ve güvenirlilik birbirleri ile direk bağlantılı olup aralarındaki korelasyon katsayısı yüksektir.

Yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip bir test her zaman yüksek düzeyde geçerli olduğu anlamına da gelmez.

Mesela sporcu servis atmayı ölçen bir test de bir gün 40, 41 dereceye ulaşır, diğer gün tekrarlanan test de aynı dereceyi yaparsa bu sonuç testin yüksek derecede güvenirliliği olduğundan ziyade ölçülen beceri için uygun olduğunu gösterir.

Sporcu müsabakada aynı şekilde servis atmada çok düşük isabet kaydediyor ise testin geçerliliği çok düşük demektir.

Burada dikkat edilecek husus testin geçerliliği ile güvenirliği arasındaki korelasyon katsayısının tabloda verilen değerlere sahip olmasıdır.

Güvenirlilik üç ana grupta tarif edilmektedir.

Bunlar;

Test – tekrar test güvenirliliği (test – res- test Reability) : Yapılan ilk ve ikinci testin aynı şartlarda ve hassaslıkta sporculara uygulanmasıdır.

Paralel test güvenliği (Paralel Forms Reliliable) : Testlerde uygulanan parçalar farklı olmakla beraber iki testin de birbirine eşit olduğunun kabul edilmesidir.

Testin Bölünmesi güvenliği (Split Half or Odd Even Reliable) : Test birbirine eşit iki parçaya bölünüp bir grup bir parçası ile ölçülürken diğer grubun öteki parçası ölçülmesi güvenirliğidir. Burada amaç zaman tasarrufudur.

Genel olarak kabul gören güvenirlilik katsayıları aşağıdaki gibidir.

Korelasyon düzeyi	Korelasyon katsayısı
Mükemmel düzeyde korelasyon	0.85 - 0.99
Çok yüksek düzeyde korelasyon	0.80 - 0.84
Kabul edilebilir düzeyde korelasyon	0.70 - 0.79
Tartışılabilir düzeyde korelasyon	0.60 - 0.69
Düşük korelasyon	0.40 - .

Tarafsızlık (Objectivity)

Ölçümde tarafsızlık güvenilirlikle ilgilidir. Tarafsızlık da, tarafsız bir test de ikiden fazla kişi aynı testi aynı sporcu üzerinde uyguladığında aynı sonuçları elde etmelidir.

Eğer bir testi aynı kişi üzerinde uygulayan ikiden çok kişi aynı sonuçları elde edemez ise testin geçersiz ve güvenirliğinin olmadığı anlaşılır.

Tarafsızlık; uygulamada, değerlendirmede ve yorumlamada olmak üzere 3 başlık altında ifade edilmektedir.

Uygulamada tarafsızlık (Aplication objectivitiy): Ölçümleri farklı araştırmacılar tarafından yapılan sporcuların test dereceleri arasındaki benzerliğin karşılaştırılması şeklinde ifade edilir.

Değerlendirmede tarafsızlık (Eveluation objectivity): Ölçüm sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde açık ve tarafsız davranılması.

Sonuçları yorumlamada tarafsızlık (Interpretation objectivitiy): Derecelere uygulanan istatistik testlerden elde edilen sonuçların tarafsız bir şekilde yorumlanmasıdır.

Normlar (Norms)

Ölçülen özellikler için yapılan dereceye göre önceden belirlenen standart test puanlarıdır. Buradan sporcunun boy, ağırlık veya yaş gibi özellikleri standart ölçeğe bakılarak değerlendirilir. Normlar da dikkat edilmesi gereken hususlar olarak; yağ gruplarının, cinsiyetin ve beceri düzeyinin dikkate alınmasıdır.

Bazen bir ülke için geliştirilen normlar aynı özelliklere sahip diğer bir ülkede geçerli olmayabilir.

Normların oluşturulmasında aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

***Norm veri tabanının genişliği*:** Çok geniş bir çalışmadan elde edilen değerler tüm evreni daha gerçekçi olarak temsil eder.

Normların oluşturulduğu grup: Sadece ilköğretim düzeyinde kendi sporcularından oluşturulmuş normlarla aynı yaş grubunda milli düzeydeki sporcular için değerlendirme yapılamaz

Normların Derlendiği Bölge: Normlar sadece belirli bir coğrafi bölgeden derlenmesi iklim ve bölge farklılığının meydana getireceği gelişme farklılığından farklı özelliğe sahip bireyler derecesini doğru yansıtmaz.

Normların açıklığı: Normlarda açıklanan dereceler testin amacına uygun olarak yeterince yalın ve açık olmalıdır. Değilse normlar değersizdir ve karşılaştırma için kullanılamazlar.

Normların derlendiği tarih: Normların derlendiği tarih çok önemlidir. Düzenli aralıklarla güncelleştirilmelidirler.

C- Sporda Ölçümlerin Özelliği ve Planlanması

1. Sporda Test Şartları

2. Sportif Test Türleri

3. Ölçüm Türleri

4. Ölçümlerin Derecelendirilmesi

5. Grup İçi Ve Gruplar Arası Değerlendirmede Yanılgılar

6. Test Geliştirme Safhaları

1. Sporda Test Şartları

Genelde beden eğitimi öğretmenleri ve çalıştırıcılar puanlama şeklinde yapılan ölçümleri tercih etmektedirler.

Farklı ölçüm yöntemleri kullanılarak yapılan testlerde elde edilen sonuçlar arasında ciddi farklılıklar saptanması uygun testin hangisi olduğu konusunda tartışmayı beraberinde getirmektedir.

Spor araştırmacılarının önemli bir kısmı oyunu yansıtan şartlarında test edilmesini oyundaki performansına göre yapılmasına tercih etmektedirler.

Oyunu yansıtan şartlara göre düzenlenmiş bir test de oyundaki bütün unsurlar dikkate alınmışsa daha gerçekçi sonuçlar verdiği belirtilmektedir.

Sporda ölçümler genelde üç farklı şekilde yapılırlar. Bunlar;

-Oyundaki performansının test edilmesi

-Oyunu yansıtan şartlarda test edilmesi

-Puanlama şeklinde test yapılması

-Oyundaki performansının test edilmesi: Müsabaka esnasında oyuncuların performansının ölçülmesi sıklıkla kullanılan bir diğer yöntemdir.

Buradan elde edilen dereceler ilk bakışta gerçeğe çok daha yakın gözükse de önemli zorlukları bulunmaktadır.

Burada katılan tüm öğrencilerin başarı düzeylerinin ölçülmesi onların eşit düzeyde oyuna katılmaları veya aynı tür becerileri sergilemeleri ile mümkündür.

Oyun içinde katılan tüm öğrencilerin başarılarının ölçülmesi için pek çok yarışma ve günler gerekmektedir.

-Oyunu yansıtan şartlarda test edilmesi: Oyunu yansıtan şartlarda düzenlenecek testlerde dikkat edilmesi gereken husus katılan sporcuların oyunda sergiledikleri becerilerin aynısının test de sergilemeleridir.

Bu tür testlerde üç değişik avantaj bulunmaktadır. Bunlar;

Birinci olarak bütün öğrencilerin ölçümleri bir çalışma süresince alınabilir.

İkinci olarak puanlama öğrencinin başarı düzeyine göre açık ve rahattır.

Son olarak diğer sporculardan ölçümlerde yardımcı olarak yararlanılabilir.

Tek olumsuz yön oyun şartlarında test düzeneği kurulması zaman alabilir, veya tam oyun formlarını tam içermeyebilir.

-Puanlama şeklinde test yapılması: Seçilen bazı beceri türleri bakımından sporcuların test edilmesi büyük zaman tasarrufu sağladığı gibi, gözlenen özellikler bakımından sporcular arasında son derece objektif ölçüm yapmak mümkündür.

İyi düzenlendiğinde en kısa, objektif ve kullanışlı yöntemdir.

2. Sporda Test Türleri

-Zamanla ilgili testler (Time tests): Zamanla ile ilgili testlerde (saat, dk, sn ve mili sn) becerinin sergilenme süresi veya belirli bir zamanda sergilenme miktarının ölçülmesi amaçlanmaktadır (örneğin 100 metre koşu).

Bazı testlerde süre içeresinde daha çok sayıda beceri sergilenmesi beklenirken, bazılarında becerinin tam olarak sergilenmesi istenir.

Zamanla ilgili testler atletizm de olduğu kadar salon sporlarından tenise kadar pek çok spor dalında koşma, vurma, yakalama, gibi becerilerde ölçülebilir.

Objektif bir ölçüm yöntemi olmakla birlikte, tek zayıf yönü bazı durumlarda belirli düzeyde beceri gerektirmesidir.

-Mesafe ile ilgili testler (Distance Tests): Mesafe ile ilgili testlerde sporcunun ne kadar uzağa fırlattığı, atladığı veya sıçradığı ölçülür.

Güvenilir ve objektif bir ölçüm yöntemidir. Genelde mesafe testleri hassaslık ve isabet testleri ile birlikte kullanılır.

-Hassalık ve isabet testleri (Accuracy tests): Hassaslık ve isabet testleri belirli bir hedefe yapılan atma ve fırlatma becerilerinin ölçülmesinde kullanılır (Tenis ve Voleybolda servis, Futbolda penaltı gibi).

Hassaslık ve isabet testlerinde genelde uygun dereceleme yapılmadığında hatalı sonuçlar elde edilir.

Testte doğru derecelendirme kullanılması durumunda en güvenli ve objektif testlerden biri olarak kabul edilir.

-Güç ve çabukluk testleri (Power and velocity tests):Güç ve çabukluk testleri sportif becerinin hızı, güç uygulama açısı ve mesafesinin ölçülmesinde kullanılır. Bu testler bir objeye havada belirli bir açıda güç uygulanmasında da kullanılır.

Belirli bir zaman diliminde harcanan güç söz konusu olduğunda, güç ve çabukluk testlerinde gücü ölçmede bazen dinamometre, çabukluğu ölçmede de bazen kronometre kullanılır.

Bu tür testlerde genelde pahalı elektronik ölçüm sistemleri kullanılır.

-Vücut hareketi ve ritim testleri (Body movement tests) : Zamanla ilgili testlere benzer şekilde test de sporcunun belirli bir zaman diliminde bir hareket serisini en kısa zamanda tamamlaması beklenir.

Örneğin basketbol top sürme testinde (dripling) sporcunun test parkurunu en kısa zamanda hatasız tamamlanmasının istenmesi.

-Form testleri (Form Tests) : Form testleri başlangıç bulunan sporcuların beceri düzeylerini değerlendirmek için derecelendirilmiş bir formadaki uygun sınıfa tik koyma şeklinde yapılır.

Mesela dans, yüzme, jimnastik ve aerobik gibi alanlarda sporculara iyi, orta, zayıf şeklinde not verilmesi.

3- Ölçüm Türleri

-Doğrudan Ölçüm: Testlerden elde edilen derecelerin doğrudan sayısal veriler şeklinde kaydedilmesidir. Spor araştırmalarında en yaygın kullanılan yöntemlerden biridir.

Ölçümlerde gözlenen değerler veri formuna sayısal değerler olarak kaydedilirler. Mesela mesafe ile ilgili ölçümlerde metre, santimetre, milimetrenin kullanılması, zamanla ilgili ölçülerde saat, dakika, saniye ve salisenin kullanılması, ağırlıkla ilgili olarak kilogram, gramın kullanılması gibi deneysel çalışmalarda kullanılan doğrudan ölçümlerde elde edilen sonuçlar kesindir. Çok sayıda denek kullanılmasını gerektirmez.

Grubun eğilimini belirlemede bazen 8 denek kullanılması yeterli olabilir. Bu tür araştırmalarda 10-15 denek alt sınırda yaygın olarak kullanılmaktadır.. Doğrudan ölçüm yöntemine örnek olarak sporcuların 30 metre koşu derecelerinin kronometre ile kaydedilmesi, 1 dakikada yapılan şınav ve mekik sayısı gösterilebilir.

-Gözlem: Dolaylı yöntemle gözlenen özelliklerin veri formlarına sayısal veriler şeklinde aktarılmasıdır. Burada tarafsız ölçümden ziyade gözlemi yapan kişinin kanaatlerinin de kullanılması söz konusu olduğundan genelde tarafsız bir değerlendirme olarak kabul edilmezler.

Kolay ve hızlı uygulandığından ülkemizde genelde çalıştırıcıların en tercih ettikleri yöntemlerden biridir. Gözlem yöntemi seçilen spor dalında sergilenen becerilerin açık ve yalın bir şekilde belirlenmesi, beceri kalitesinin hangi durumlarda ne şekilde puanlanacağının kesin olarak belirtilmesi durumunda tarafsızlığı ve kalitesi artırılabilir.

Gözlem yöntemine örnek olarak servis atış tekniğinin değerlendirilmesi gösterilebilir. Burada sporcunun servis atışında başlangıçtan topa vurana kadar geçen sürede sporcunun vücut pozisyonu ve raket tutuşu 0 - 10 arası bir puanlama veya çok iyi, iyi, orta, zayıf ve çok zayıf diye bir derecelendirme kullanılabilir.

-Film- video kullanımı: Bazı yönleri bakımından sporcunun becerisini değerlendirmede en geçerli yöntemlerden biridir.

Müsabaka esnasında çekilen video kayıtları daha sonraki aşamada izlenerek gözlem yönteminde bahsedilen yöntemde olduğu gibi veri formun üzerinde sayısal verilere dönüştürülür.

Film ve video kullanım yöntemi doğrudan gözleme göre daha geçerli bir yöntemdir. Verilerin kaydedilmesinde beceri defalarca gözlenebildiği için başarı derecesi gerçeğe daha yakın olarak kaydedilir.

Film ve video kullanımı yöntemine uygun örnek olarak bir tenis müsabakasında kaydedilen görüntülerden servis atış tekniğinin ve servis atılan noktaların incelenmesi gösterilebilir.

-Anket: Araştırmalarda kullanılan yaygın yöntemlerden biri de anket yöntemidir.

Avantajlarından biri önceden hazırlanmasından dolayı bütün gruba aynı anda ve kısa bir sürede uygulanabilmesidir.

Anket yöntemi de başarıyı belirlemede kullanılan dolaylı yöntemlerden biridir. Genelde çok sayıda deneğin kullanılmasını gerektirir.

Anketin hedeflenen grup için geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasının önceden yapılması gerekmektedir.

Anket yöntemine uygun örnek olarak sporcu ve çalıştırıcı için geliştirilen anketlerde seçilen özellikler bakımından kendini, arkadaşlarının kendisini veya çalıştırıcının kendisini hangi düzeyde gördüğü söylenebilir.

4. Ölçümlerin Derecelendirilmesi

Hangi ölçüm yöntemi kullanılırsa kullanılsın değerlendirmede en önemli unsur elde edilen sonuçların. geçerli bir şekilde derecelendirilmesidir. Derecelendirmede *ölçüm birimi* veya önceden belirlenmiş değerler kullanılır;

Ölçüm biriminin kullanılması:Ölçüm sonuçlarının puanlanmasında kullanılan ölçüm biriminin veri formlarına olduğu gibi kaydedilmesidir. Mesela sporcunun 1 dakikalık süredeki şınav sayısı, 30 metre koşudaki saniye cinsinden derecesi. En geçerli ve tarafsız yöntemdir. Sonuçları kesin ve tartışmasızdır.

Önceden belirlenmiş değerlerin kullanılması:Gözlem, film-video ve anket yöntemlerinde yaygın olarak kullanılır. Önceden belirlenmiş derecelendirme genelde iki şekilde düzenlenir.

Dereceleri gruplandırma:Ölçülen özellikler önceden belirlenmiş; *1 - 2*, *evet-hayır*, *çok iyi, iyi, orta, zayıf, çok zayıf* gibi maddelere göre derecelendirilirler.

En zayıf ve sübjektif puanlama yöntemi olduğu için, sorular oluşturulurken seçenekler çok dikkatli seçilmelidir. Sonuçları tartışmaya açık olup kesin değildir.

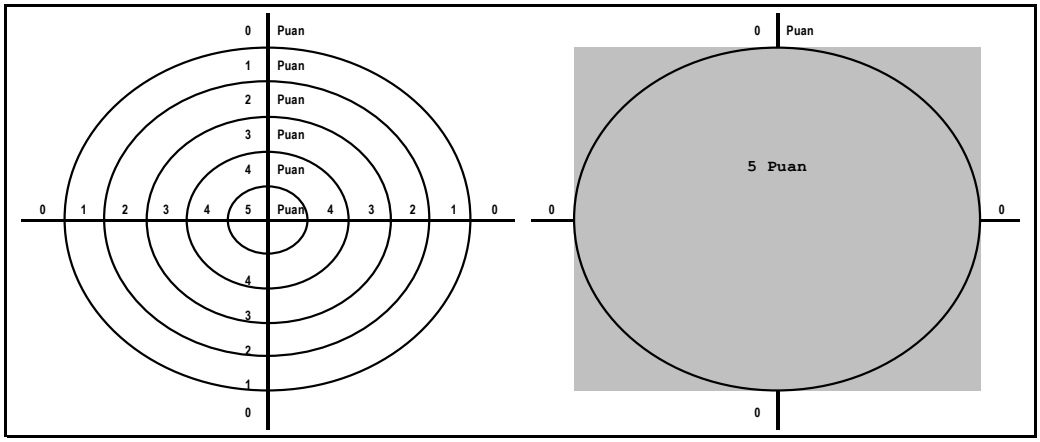
SEMPATİ BESLEME	Evet	Hayır
Beşiktaş		
Fenerbahçe		
Galatasaray		
Trabzonspor		

SEMPATİ BESLEME	Hiç	Az	Biraz	Yeterli	Çok	Çok fazla
Beşiktaş						
Fenerbahçe						
Galatasaray						
Trabzonspor						

Ölçümleri derece ve sayılara dönüştürmek

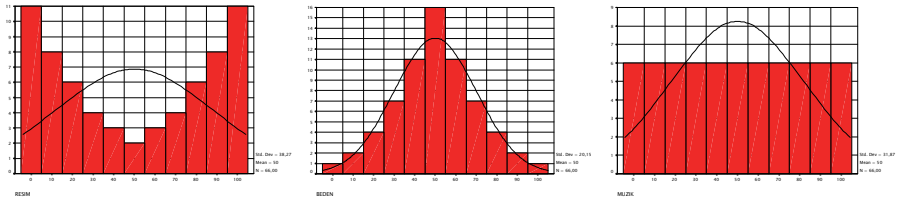
Gruplandırılan seçenekler dikkatli bir düzenleme ile sayılara dönüştürülebilirler. Sayısallaştırmada aralık ne kadar geniş tutulursa becerinin derecelendirilmesi o oranda geçerli kabul edilir.

Mesela belirli bir bölgeye atılan top işaretlenmiş alanın içine düşüp düşmemesi durumuna göre isabetli ve isabetsiz şeklinde değerlendirilebilirken, aynı ölçüm aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi bölgelerin puanlanması suretiyle daha hassas olarak sayısal puanlamaya dönüştürülebilir.



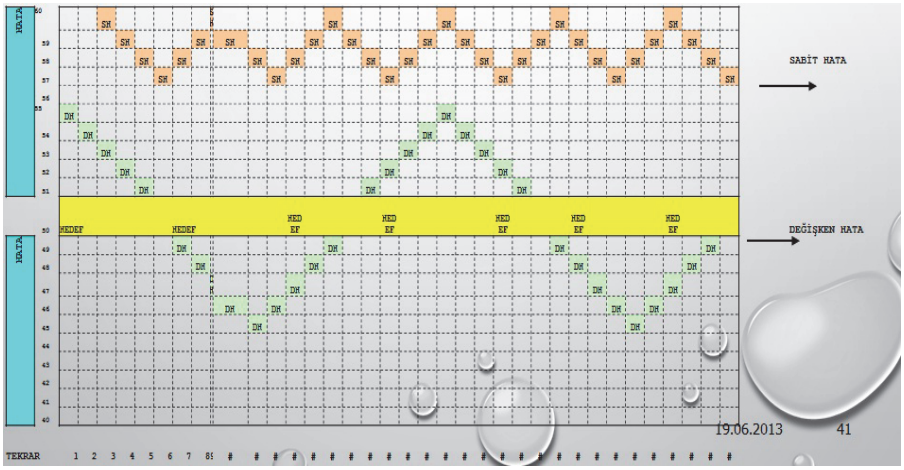
5.Grup İçi ve Gruplar Arası Değerlendirmede Yanılgılar

Verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu var sayılarak karşılaştırma yapılır. Verilerin basıklık ve çarpıklığı, homojen veya hetorojen dağılıma sahip olması neticeyi etkilemektedir. Grup içindeki dağılım grafiksel olarak en iyi şekilde histogram gösterir. Histogram ölçülebilir veriler için kullanılır. Çubuklar sınıfları gösterirken, yükseklikler frekanslarını gösterir.



Hata Türleri:

Sporcunun bireysel derecenin sağlıklı bir şekilde değerlendirmede uygulanan yöntemlerden biri de derecelerin hata puanlarının hesaplanmasıdır. Genelde iki tür hata söz konusudur. Bunlar; Sabit hata, Değişken hata.



6. Test Geliştirme Safhaları

Herhangi bir spor dalında amaca uygun bir şekilde test geliştirmek için basit olarak aşağıda belirtilen aşamalar gözden geçirilmelidir.

Sporun incelenmesi (Analyze the sport)

Spor becerisinin ölçülmesinde testlere düzenlemede ikinci önemli ayak spor dalının incelenmesidir.

Bu inceleme sonucunda sergilenen en önemli beceriler ayrı ayrı yazılmalıdır. Mesela basketbol üzerinde yapılacak bir çalışmada top sürme, sıçrayarak atış, serbest atış, sıçrama, pas, ribaunt, tip, perdeleme, aldatmalar gibi beceriler ilk anda akla gelenlerdir.

Tabii burada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus da hedef alınan yaş grubuna göre bu seçimlerin yapılmasıdır.

Kaynak Taraması (Review the Literature):

Spor dalının incelenip önemli görülen becerilerin ortaya konmasından sonra kaynak taraması yapılması gerekmektedir.

Kaynak taramasında hedef grup için benzer beceri türlerinin daha önce test edilip edilmediği araştırılır.

Kaynak taramasında saptanan benzer beceri özellikleri için test geliştirilmesi üzerinde durulur.

Önceden geliştirilmiş geçerliliği ve güvenirliliği ispatlanmış bir test bataryası mevcutsa onun kullanılması tercih edilmelidir.

Testin seçimi (Select test)

Birden çok beceri testi saptanması durumunda dikkat edilmesi gereken husus geçerlilik ve güvenirliği yüksek olan, hedeflenen gruba en uygun olan, en yaygın olan ve kullanımı en kolay olanın tercih edilmesi gerekmektedir.

Test seçiminde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir;

-Test müsabaka şartlarına çok yakın olmalıdır.

-Test kolay anlaşılıp kolay uygulanmalıdır.

-Test malzemeleri ucuz ve kolay temin edilebilir olmalıdır.

Testin uygulanması (Establish procedures)

Test seçiminden sonra test düzeneğinin yerleştirilmesi, ölçüm ve puanlama yeri, performansın sergileneceği yön ve test yönetim merkezi belirlenmelidir.

Test süresince uygulanacak aşamaların basitleştirilmesi teste hazırlık zamanını kısaltır yönetimini kolaylaştırır.

Testin değerlendirilmesi (Arrange peer review)

Yeni uygulanan bir test de sonuçların değerlendirilmesi için diğer öğretim elemanlarından ve araştırmacılardan yararlanılabilir.

Sonuçların tarafsız bir şekilde değerlendirilmesi ve tartışılması için araştırmacı diğer meslektaşlardan yararlanması en uygun olanıdır.

Zira değerlendirme aşamasında sporcuları tanımanın beraberinde sübjektif değerlendirme getirebileceği unutulmamalıdır.

Kılavuz çalışma yapılması (Conduct pilot study)

Bu aşamaya geldikten sonra geliştirilen test tekniği ile küçük bir gruba test uygulanmalıdır. Burada uygulamadan kaynaklanan zorluklar ve testin uygulanabilirliğinin ölçülmesi amaçlanır.

Testin geçerlilik, güvenilirlik ve tarafsızlığına karar verme

Kılavuz çalışmasından sonra testin yapılabilmesinde bir zorluk yoksa testin geçerlilik, güvenirlilik ve tarafsızlığı araştırılır.

Norm geliştirme (Develop norms)

Test geliştirmede yukarıdaki aşamalar tamamlanıp testin geçerlilik ve güvenirliği ispatlandıktan sonra hedeflenen kitle için spor normlar geliştirilmelidir. Geliştirilecek normlar il çapında, bölgesel, ve ülke düzeyinde hatta kız ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenebilir.

Test Kitapçığının Hazırlanması(Construct test manuel):

Test geliştirme çalışmasının son halkasını test uygulamasının anlatıldığı kitapçığın hazırlanmasıdır. Kitapçıkta dikkat edilmesi gereken husus kullanılan dilin açık, sade ve yalın olması, ifade edilen kavramı şüpheye düşmeyecek bir şekilde anlatılmasıdır. Test uygulamasında kullanılan malzeme ve cihazlar tek tek anlatılmalı, test düzeneği ile ilgili çizimler bulunmalıdır.

Test Prosedürü (Sound Testing Procedures):

Geçerli bir test prosedüründe şu unsurlar bulunmalıdır. Test öncesi planlama geçerli bir test prosedürü için çok önemlidir.

Test malzemelerinin hazırlanması (Equipment Preparation):

İyi bir çalıştırıcı yıl içinde uygulayacağını testleri önceden seçer ve ne zaman uygulanacağını belirler. Sonraki aşamada her bir test için gerekli malzemelerin listesini yapıp mevcut olanları işaretler. Malzemelerin tamamlanmasından sonra testlerin uygulanacağı alanları kontrol eder, gerekiyorsa test tarihleri için önceden tahsis eder.

Uygulama yapma (Practicing Test):

Testte geçmeden önce uygulamanın nasıl yapılacağı açık bir şekilde sporculara anlatılmalıdır. Ölçümlerden önce sporcular serbest bir şekilde kesinlikle uygulama yapmalıdırlar (Özel amaçla düzenlenmiş test hariç).

TÜRKİYE'DE BİR İLK OLAN ENGELLİLERDE EGZERSİZ VE SPOR EĞİTİMİ BÖLÜMÜNÜN KURULUŞ VE GEREKÇELERİ

Prof. Dr. Cengiz ARSLAN
Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu /Elazığ

Giriş

Eğitim-öğretim etkinlileri, bireyler açısından toplumun normlarını, standartlarını ve yaşam kültürü kazanmasında etkili olan sosyal süreçlerdir. Bu amaçla, engelli bireylerin yaşam içindeki tüm yetenek ve davranış becerileri geliştirme süreçleri eğitim etkinlikleri aracılığıyla kazanılır.

Engellilerde spor eğitiminde eğitim-öğretim faaliyetlerinde temel şartlarından en önemlisi uygulamalı etkinliklerdir. Engelli birey bu uygulamalı öğrenme etkinliklerinde daha iyi öğrenir. Uygulamalı eğitimler sırasında gerek drama ve grup oyunları ve gerekse sportif egzersizlerin öğretiminde engel durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Engelli bireylerin eğitiminde pek çok yöntem öğretim yöntemi olarak kullanılmaktadır. Fakat sportif beceri öğretiminde uygun yöntemi seçerken, engelli bireyin engel durumu göz önünde tutulmalıdır. Örneğin zihin engelli bireylerin bilgiyi küçük parçalar halinde ve somut şekilleriyle öğrendikleri unutulmamalıdır.

Hareket etme ihtiyacı herkes için olduğu kadar, engelli için de elzem olan bir konudur. Engel durumu ne olursa olsun, engelli bireylerin egzersiz ve sportif etkinliklere katılarak yaşam motivasyonu ve sosyal uyum kazanmalıdır. Spor engellilere sosyal bütünleşme için bir şans sunmaktadır. Birçok literatürde, fiziksel aktiviteler sırasında beceri ve başarı etkileşimi sonucunda bireyde olumlu benlik gelişimine katkıda bulunduğu (1, 2) ve Engellilerin spor yoluyla topluma entegrasyonu ile engelli bireyde benlik saygısı, öz-güven, biyolojik ve psikolojik iyi olma düzeyinde önemli katkılar sağladığı kabul edilmektedir (3, 4). Engelli bireyler sportif yarışma süreçleri içinde yer alarak, kazanma ve kaybetmeyi yaşayarak rekabet gücünü geliştirmektedir. Engelli birey yarışma ortamında "*sporcu*" olarak katılımcı algısı ve bu duygunun verdiği öz güvenle yaşamında engelleri ile başa çıkmayı öğrenirken, toplumun sosyal süreci ile bütünleşmektedir.

Bu anlamda engelli bireylere yönelik eğitim-öğretim faaliyetleri sürecinde spor ve oyun aktivitelerinin öğretimi ve hareket yönetimi önemli yetkinlik gerektirmektedir. Bu eğitim sürecini tamamlayan eğitmenler toplumun engellileri anlama ve tanımaya yönelik bilinçlendirilmesinde öncü rol oynamaktadırlar.

Gerekçe:

Spor, sosyalleşme sürecini hızlandıran, işbirliğini, kişisel disiplini geliştiren, toplumsal ve sosyal yarar sağlayan önemli bir etkinliktir. Engelliler şehir yaşamında ve ulaşımda büyük sorunlarla karşı karşıya gelirken, bu sorunların yanında onların toplum içinde sosyal ve sportif aktiviteler yönlendirecek, eğitecek, tedavilerine yardımcı egzersizler yaparak vücut kaslarını güçlendirecek uygulamaları yaptıracak özel eğitilmiş spor öğretmenlerine acil ihtiyaç duyulduğu aşikârdır (5).

Ülkemizde özel eğitimde engelli veya üstün zekâlı bireyleri sportif yönden eğitecek ve hareket terapileri uygulayacak eğitimli meslek grubu yetiştirme konusunda eğitim veren bir özel alan spor öğretmenliği bölümleri henüz açılmamış iken; Avrupa ülkeleri bu konudaki meslek grupları ile bu ihtiyaca cevap verecek düzeyde eğitim kurumları ihdas etmişlerdir. Örneğin; Almanya Köln Spor Akademisi (Sporthochschule), Engelliler Spor ve Rehabilitasyon Bölümü (Institut für Rehabilitation und Behinderungsport) ile Engelli bireylere spor öğretmeni yetiştirmektedir Yine ABD'de birçok üniversite bu alanda öğretmen (Adapted Physical Education Teacher) yetiştirme programları ile engellilerde spor eğitmeni yetiştirmektedir. Gelişmiş ülkelerde sporun engelli bireyler için aynı zamanda eğitim işlevini çok erkenden hayata geçirmişlerdir (5).

Bir toplumda eğitimin en genel amacı o toplumun bireylerini topluma faydalı hale getirmektir. Bu amaca uygun olarak bireyi eğitecek öğretmenin yetişmesinden sorumlu olanı eğitim kurumu okuldur. Öğretmenlerin öğrencileri üzerinde olumlu etkiler yaratabilmesi, öğrencileri olumlu yönde etkileyebilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekir. Bu özellikler ise öğretmen yetiştiren kurumlarda, öğretmen yetiştirme programlarıyla kazandırılır. Öğretmen yetiştirme genel eğitimin her düzeyinde önemli olduğu kadar, özel eğitimde de önemli bir konu ve sorundur. Özel eğitim hizmetlerinin başarısı bu hizmetleri sağlayacak olan personelin dolayısıyla da öğretmenlerin niteliğine bağlıdır. Nasıl ki özel eğitim genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ise de özel eğitimde öğretmen yetiştirme de genel eğitimde öğretmen yetiştirmeden ayrı olarak düşünülemez (5).

Milli Eğitim Bakanlığı, 573 sayılı Özel Eğitim Yönetmeliği, özel eğitimi, özel eğitim gerektiren bireylerin eğitim gereksinimlerini karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile onların özgür ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitim olarak tanımlamaktadır (6). Bu amaç ve gerekçeler ile İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) bünyesinde "*Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü*" adıyla bir bölümün açılması ve MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü ile 07.07.2009 Tarih ve 80 sayılı Talim ve Terbiye Kurulu Kararlarına konu kapsamında ihdas edilecek alan ile ilgili mesleki tanımların eklenmesinin sağlanmasıdır..

Bölümün kuruluş fikrinin ortaya çıkması:

Almanya'da 2009-2010 yılları arasında Köln Spor Üniversitesinde (Sporthochschule/Köln) engelliler alanındaki yapılanmayı, post doktora çalışmalarım sırasında çok yakından inceleme fırsatını bulmuştum ve bu bölümün Türkiye'de de açılmasının elzem olacağını fark ettim.

Bu farkındalık bende, Engellileri eğitim sürecinde büyük yer alan hareket ve oyun eğitiminde verilecek EGZERSİZ VE SPOR EĞİTİMİ uygulamalarının YENİ BİR UZMANLIK alanına ihtiyacı olduğu fikrini ortaya çıkardı.

Bu bölümün açılıp açılmayacağı konusunda 2010 yılında o dönemde görev yaptığım İnönü Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cemil ÇELİK ve uzun yıllar Almanya'da Eğitim Ateşesi olarak ya görev yapmış olan M.E.B, Özel Eğitim Genel Müdürü Dr. Ruhi KILIÇ ile paylaştım. Rektörümüz Prof. Dr. Cemil ÇELİK ve Dr. Ruhi KILIÇ'ın bu bölümün Türkiye'de kurulması gerektiği konusunda tam bir görüş birliği ile destekliklerini belirttiler. Bu bana hem öz güven verdi, hem de kendimi o anda çok ağır bir yük altınaymış gibi hissettim. Çünkü kurulacak bölüm Türkiye'de ilk olacaktı ve bir örneği de yoktu.

Kuruluş çalışmaları:

Örneklerin İncelenmesi:

Kuruluş çalışmaları için Türkiye, Almanya, Amerika ve diğer bazı ülkelerdeki örneklerini incelemeye başlandı.

Mevcut Durum:

- Türkiye'de örneklem oluşturacak engellilere yönelik olarak 2005 yılında YÖK tarafından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarına eklenen "*Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*" adı ile haftada 3 saatlik bir dersle bu alandaki eleman ihtiyacı giderilmeye çalışılmıştır.
- Ülkemizde engelliler alanında çalışan Beden Eğitimi Öğretmenlerine çalıştıkları Kamu ve Özel kurumlarında özel bir statü (kadro tahsisi) verilememiş ve bir görev tanımı yapılmamıştır.

Eleman İhtiyacı:

- 2010 yılı itibari ile Özel Eğitim Genel Müdürlüğüne bağlı 697 okulda 41.131 öğrenci eğitim almaktadır. İlköğretim Genel Müdürlüğüne bağlı okulların özel eğitim sınıflarında 17.939 öğrenci eğitim almaktadır. Bunun yanında Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne bağlı 1670 özel eğitim ve kurumlarında da yaklaşık 230.000 özel eğitime muhtaç, engelli bireyler destek eğitim hizmetlerinden faydalanmayı beklemektedir (7). 2014 yılı itibari ile ülkemizde MEB'e bağlı örgün ve yaygın özel eğitim kurumlarında 160.993 erkek, 100.733 kadın olmak üzere toplam 261.726 öğrenci sayısı mevcuttur (8). Bu alanda hizmet edecek spor eğitmenlerine elzem bir ihtiyaç olduğu aşikar olarak görülmektedir.
- Engellinin eğitim ve aktivite ihtiyacı Ailesi, Egzersiz ve Spor Eğitimi Uzmanı, Fizyoterapist ve Özel Eğitim Uzmanı işbirliği ile çok yönlü yürütülmelidir (Şekil 1).



Şekil 1: Engelli bireylerin aktivite ve eğitim hizmetlerinde çok yönlü mesleki işbirliği

Bölüm Adının Belirlenmesi

Bölümün kuruluşu, adının belirlenmesi ve bölüm içeriğinin hazırlanmasına örnek olması amacıyla; Amerika, Almanya, İngiltere başta olmak üzere, OECD ülkeleri ve bazı AB ülkelerinde engelliler ve yaşlılara yönelik olarak beden eğitimi uygulamaları, egzersiz ve spor eğitimi vb. adlar altında uzmanlık eğitimi programları incelendi.

İki örnek ön plana çıkmıştır

- *Avrupa* ve Amerika bu konudaki meslek grupları ile bu ihtiyaca cevap verecek düzeyde eğitim kurumları ihdas etmişlerdir.
- Örneğin; ***Almanya Köln Spor Üniversitesi*** (Köln/Sporthochschule), Engellilerde Egzersiz ve Rehabilitasyon Bölümü (Institut für Rehabilitation und Behinderungsport) ile Engelli bireylere spor eğitimcileri yetiştirmektedir.
- Yine ***ABD'de*** birçok üniversite bu alanda öğretmen (Adapted Physical Education Teacher) yetiştirme programları ile engellilerde spor eğitimcileri yetiştirmektedir.
- Almanya Köln Spor Üniversitesi (Köln/Sporthochschule), Engellilerde Egzersiz ve Rehabilitasyon Bölümü (Institut für Rehabilitation und Behinderungsport) ***örnek model olarak tercih edilmiştir.***
- Kurulacak Bölümün adı önce **"*Özel Eğitim Beden Eğitimi Öğretmenliği*"** bölümü olarak belirlendi.
- Bölümün 4 yıllık program ve eğitim içerikleri hazırlanarak YÖK, Özel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Talim ve Terbiye Kurulu nezdinde çok yoğun görüşme ve bilgilendirme çalışmaları yürütülerek, **22.12.2009** yılında YÖK Yürütme Kurulu tarafında bölümün adı "***Engelliler Beden Eğitimi***

Öğretmenliği" bölümü olarak kurulmasına karar verildi (Bkz: Bölüm açılması yazısı).

T. C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : B.30.0.EÖB.000.00.03-04.01 — 6227
Konu : Bölüm Açılması

22.12.2009*041482

Bilkent / ANKARA

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İLGİ: İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nün 25.11.2009 tarih ve B.30.2.İNÜ.070.72.00/500-6114-5280 sayılı yazısı.

İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nün, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde Özel Eğitim Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü açılması konusundaki teklifi 17/12/2009 tarihli Yükseköğretim Yürütme Kurulu toplantısında incelenmiş ve 2547 sayılı Kanun'un 2880 sayılı Kanun'la değişik 7/d-2 maddesi uyarınca, adı geçen yüksekokul bünyesinde Engelliler Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü açılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

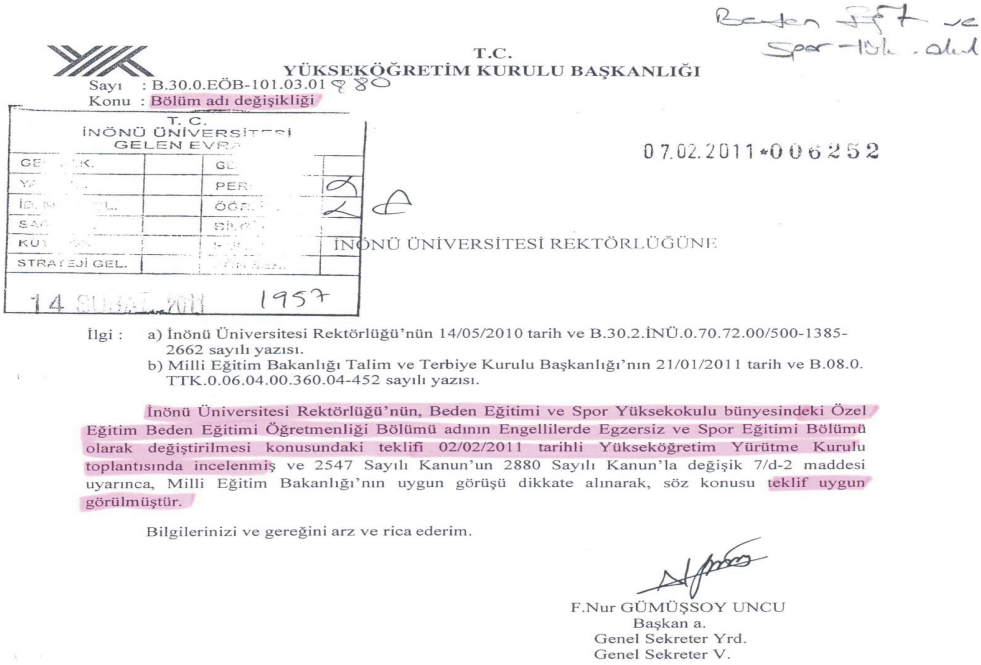
Turgut KILIÇ
Genel Sekreter

Bölüm Adı Değişikliği

Bölüm adı önce "*Engellilerde Beden Eğitimi Öğretmenliği*" olarak YÖK yürütme Kurulu tarafından kabul edilmişti, daha sonra Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK), Eğitim-Öğretim Daire Başkanlığı, MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'ndan bu bölüme öğrenci alınıp-alınamayacağı konusunda ***görüş*** sormuştur.

- 2010 yılında Ankara'da M.E.B, Talim ve Terbiye Kurulunda konu ile ilgili olarak bir toplantı düzenlendi. Bölümün kurucusu olarak katıldığım bu toplantıda "***Engellilerde Beden Eğitimi Öğretmenliği***" bölümünün adının Beden Eğitimi Öğretmenliği mesleğine çok yakın çağrışım yaptığı, beden eğitimi öğretmeni olan adayların da bu alanda görev almak isteyecekleri veya kanuni bazı hakları olduğunu ileri sürerek atanmak isteyecekleri gündeme getirilerek, bölümün adının değiştirilerek tekrar sunulması gerektiği karara bağlandı.
- Bu amaçla tarafımdan tekrar kuruluş dosyası hazırlanarak bölüm adı değişikliği yapılması konusunda Talim ve Terbiye kurulunda ilk toplantıdan 3 ay sonra r Anakara'da aynı kurula tekrar sunum yaptım. Bölüm adı değişikliğinde, Almanya Köln Spor Üniversitesinde aynı adla bulunan "*Engellilerde Egzersiz ve Rehabilitasyon Bölümü* (Institut für Rehabilitation und Behinderungsport) örneğini temel alarak alındı ve Rehabilitasyon yerine Spor Eğitimi terimi tercih edilerek sonuçta "***Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü***" adı kurula sunuldu.

- Talim ve Terbiye Kurulunun YÖK'e olumlu görüş bildirmesi sonucunda bölümün adı "**Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü**" olarak **07.02.2011** tarihli YÖK Yürütme Kurulundan bölüm adı değişikliği kabul edilmiştir. (Bkz: YÖK Bölüm adı Değişikliği yazısı).



T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : B.30.0.EÖB-101.03.01 [illegible] 80
Konu : Bölüm adı değişikliği

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
GELEN EVRAK

07.02.2011*006252

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nün 14/05/2010 tarih ve B.30.2.İNÜ.0.70.72.00/500-1385-2662 sayılı yazısı.
b) Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın 21/01/2011 tarih ve B.08.0.TTK.0.06.04.00.360.04-452 sayılı yazısı.

İnönü Üniversitesi Rektörlüğü'nün, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesindeki Özel Eğitim Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü adının Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü olarak değiştirilmesi konusundaki teklifi 02/02/2011 tarihli Yükseköğretim Yürütme Kurulu toplantısında incelenmiş ve 2547 Sayılı Kanun'un 2880 Sayılı Kanun'la değişik 7/d-2 maddesi uyarınca, Milli Eğitim Bakanlığı'nın uygun görüşü dikkate alınarak, söz konusu teklif uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

F.Nur GÜMÜŞSOY UNCU
Başkan a.
Genel Sekreter Yrd.
Genel Sekreter V.

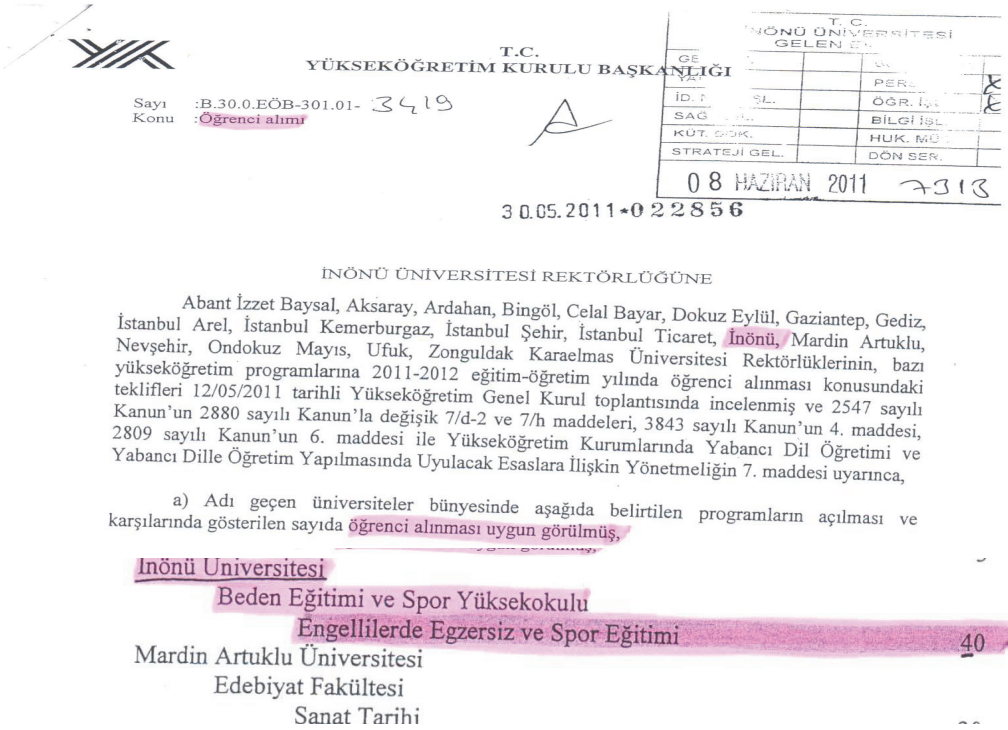
Almanya/Köln/ Spor Üniversitesi ile Protokol Yapılması

- Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü kuruluş aşamasında YÖK, MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı ve Almanya/Köln Spor Üniversitesi ile çok yönlü yapılan görüşmeler sonucunda mesleki tanımlarına uygun eğitim programları ve istihdam alanları belirlemeye yönelik çalışmalar yürütülmüştür.
- Bu konuda yıllardan beri uluslararası kabul görmüş Almanya/Köln Spor Üniversitesi ile BESYO arasında bir protokol yapılarak verilecek 4 yıllık eğitimin müfredatı ve ders içerik çalışmaları yapılmıştır.
- Almanya/Köln Spor Üniversitesi ile yapılan protokol gereğince, öğrenci ve öğretim elemanları değişimi uygulanarak, eğitim ve öğretim programlarının niteliklerini arttırmak ve bölüm müfredatının yürütülmesinde eksik olan öğretim elemanlarının ders vermeleri amaçlanmıştır.

Bölüme İlk Öğrenci Alınması:

- "***Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bö*lümü**" ne ***30.05.2011*** tarihinde YÖK tarafından 40 Öğrenci kabul edilmesine karar verilmiştir (Bkz: YÖK öğrenci alım yazısı).

- İlk öğrencilerini ***2011-2012*** Eğitim-Öğretim Yılı itibari ile ***40 Öğrencisini*** alarak eğitime başlamıştır.
- Bu bölümde eğitim-öğretim 1(bir) yıl İngilizce Hazırlık sınıfı olmak üzere 5 (1+4) yıldır.



T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :B.30.0.EÖB-301.01- 3419
Konu :Öğrenci alımı

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ GELEN EVR.
08 HAZİRAN 2011 7313

30.05.2011-022856

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Abant İzzet Baysal, Aksaray, Ardahan, Bingöl, Celal Bayar, Dokuz Eylül, Gaziantep, Gediz, İstanbul Arel, İstanbul Kemerburgaz, İstanbul Şehir, İstanbul Ticaret, İnönü, Mardin Artuklu, Nevşehir, Ondokuz Mayıs, Ufuk, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Rektörlüklerinin, bazı yükseköğretim programlarına 2011-2012 eğitim-öğretim yılında öğrenci alınması konusundaki teklifleri 12/05/2011 tarihli Yükseköğretim Genel Kurul toplantısında incelenmiş ve 2547 sayılı Kanun'un 2880 sayılı Kanun'la değişik 7/d-2 ve 7/h maddeleri, 3843 sayılı Kanun'un 4. maddesi, 2809 sayılı Kanun'un 6. maddesi ile Yükseköğretim Kurumlarında Yabancı Dil Öğretimi ve Yabancı Dille Öğretim Yapılmasında Uyulacak Esaslara İlişkin Yönetmeliğin 7. maddesi uyarınca,

a) Adı geçen üniversiteler bünyesinde aşağıda belirtilen programların açılması ve karşılarında gösterilen sayıda öğrenci alınması uygun görülmüş,

İnönü Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi 40
Mardin Artuklu Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Sanat Tarihi

Mesleki Tanım:

❖ **Eğitimsel ve Profesyonel Amaçlar Olarak;**

- Milli Eğitim Bakanlığı ve Özel Eğitim kurumlarına modern toplumun gereklerine uygun toplumsal/yönetsel tutum ve tercihler sonucu yaşamın birçok alanında kısıtlanan, engellerle karşılaşan kişilere,
- İnsan haklarına saygılı, yaşam boyu öğrenme, öğretme ve iletişim becerilerine sahip,
- Mesleki ve bilimsel alanda yetkin ve nitelikli olarak engellilerin egzersiz, spor eğitimi ve rehabilitasyon süreçlerinde hizmet verecek özel alan spor profesyonelleri ve eğitimciler yetiştirmek,
- Ülkemizin engelli sporuna başarılı eğitici ve sporcular yetiştirmek; aynı zamanda engellilerin spora katılımını artırmaktır.

KAYNAKLAR

1. Payne, V.G., Isaacs, L.D. Human motor Development: A Lifespan Approach (6th ed.). Bos- ton: McGraw-Hill. 2005.
2. Gallahue, D.L., Omzun, J.C. Understanding Motor Development. U.S.A. 1995.
3. Hannon, F. Promoting the Participation of People with Disabilities in Physical Activity and Sport in Ireland. Paralympics Council of Ireland and Federation of Disability Sports. Disability Research Series 3. 2005.
4. Sherrill, C. Young People with Disability in Physical Education/Physical Activity/Sport in and out of Schools: Technical Report for the World Health Organization. WHO, 2010.)
5. Arslan C. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Engellilerde Spor Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Kuruluş Dosyası, Malatya, 2010.
6. M.E.B 573 Sayılı Özel Eğitim Hakkında KHK: Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği.
7. M.E.B: Özel Eğitim Genel Müdürlüğü, 2010 yılı Okul ve Öğrenci Sayıları.
8. M.E.B Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı: Örgün Eğitim 2013-2014 yılı Millî Eğitim İstatistikleri, 28.Mart.2014. s.61.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN OLUMLU TUTUM VE AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ

Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Basit ev işinden, performans sporuna kadar formal veya informal olarak yaptığımız birçok iş fiziksel aktivite kapsamında yer alır. Düzenli olarak fiziksel aktivite etkinliklerine katılan kişilerin, bu tür etkinliklere ilişkin tutum düzeylerinde yükselme olur. Akademik başarı üzerinde ise olumsuz bir etkisi yoktur. Örneğin, Koca ve Demirhan (2004), Hünük ve Demirhan (2010) ve Cairney ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına göre; düzenli şekilde spor yapan çocukların beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları diğerlerinin puanlarından yüksektir. Tomik (2007) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre ise, spor kulübü üyesi çocukların beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları diğerlerinden yüksektir. Yapılan çalışmaların çoğunda her tür fiziksel aktivitenin bilişsel özellikleri geliştirme ve akademik başarıyı yükseltmeye olumlu etkisi saptanmıştır. Ancak, fiziksel aktivite ile çocukların bilişsel özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için sorulan birçok sorunun yanıtı henüz alınmamıştır. Fiziksel aktivitenin çocukların akademik başarıları üzerine olumsuz etkisinin bulunmadığı konusunda ise daha güvenilir sonuçlar mevcuttur (Tomporowski ve diğerleri, 2008).

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, tutum, akademik başarı, bilişsel özellikler

DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL BOZUKLUKLARI OLAN ÇOCUKLAR

Yrd. Doç. Dr. Murat ELİÖZ
19 Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

Odaklanılan Sorular

1 – Duygusal ve davranışsal bozukluk (EBD – Emotional and Behavior Disorders) etkisi ne kadar yoğunlukta ve uzunluktadır?

2 – Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklar için koruyucu unsurlar ve risk faktörleri nelerdir?

3 – Olumlu davranış destekleri, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukları, problemli davranışlarla başa çıkmanın diğer yollarından nasıl ayırt eder?

4 – Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklara kendi davranışlarını idare ve kontrol etmeyi öğretmek için hangi teknikleri kullanırız.

5 – Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklar için ne çeşit özel öğretmen ve destek personeline ihtiyaç duyulur?

6 – Aileler kanunlara göre hangi haklara sahiptirler?

7– Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukların okullarını tamamladıktan sonra topluma adapte olmasına nasıl yardımcı olabiliriz?

Kronik olarak mutsuz olan ve saldırgan olmaya meyilli anti sosyal davranışı olan çocuklara öğretmeyi denemek öğretmenleri rahatsız eder. Öğretmenler ortada bir sıkıntı olduğunu fark edip de onunla ilgili yapacak bir şeyleri olmadığını düşündüklerinden yıpranmışlık hissederler. Öğretmenlerin sınıftaki davranış problemlerini idare etmekteki yetersizliği öğretmenlerin karşılaştığı en ciddi problemler olarak değerlendirili.

Davranış problemi olan çocuklar diğer engelli çocukların taşıyamadığı bir yükü taşır. Entellektüel ve gelişimsel engelli ya da beyin felçli çocukları anormal davranışları için ayıplamayız. Ancak birçok insan, davranış bozukluğu olan çocukların kendi hareketlerini kontrol edebildiğini ve isterlerse rahatsız edici davranışı durdurabileceğini sanırlar. Her nasılsa Çocukların engellerinden yine kendilerinin sorumlu olduğu hissi bu çocukların etrafındakilerle (aileleri, yaşıtları, öğretmenleri ile) etkileşimini çarpıtır.

Antisosyal kişilik bozukluğu, bireyin başkalarının haklarına ve kurallarına sürekli olarak saygısızlık etmesi, saldırıda bulunması ve buna bağlı olarak gelişen davranışlara verilen isimdir. Genelde erkekler arasında daha fazla görülür. Pek çok araştırmacı antisosyal kişilik bozukluğu ve sosyopat kişiliğini aynı anlamda kullanırlar, aralarındaki fark bütün sosyopatların antisosyal kişiliğe sahip olduğu, fakat her antisosyal kişinin sosyopat kiiliğe sahip olmayacağı gerçeğidir. Araştırmalar bu hastalığın temelinde genetik etkenler olduğunu göstermektedir. Fakat aynı zamanda sürekli uyuşturucu kullanımı ve kötü aile ortamı (karışık, ihmalkar, sert ve saldırgan aileler) bu hastalığın oluşması riskini arttırmaktadır. Bu tanı 18 yaşından önce konmaz (18 yaşından önce davranım bozukluğu tanısı kullanılır). Toplumda yaygınlığı, erkeklerde %3, kadınlarda %1 dolayındadır.

Tarih

Genelde, zihinsel rahatsızlığın tedavisi ve neyden kaynaklandığına dair görüşler zamanının daha kapsamlı eğilimlerini takip ederdi. Yani, toplum olarak genetikle ilgilenildiğinde, davranış sapkınlığının önemli bir nedeninin kalıtım olduğu düşünülmeye başlandı. Toplum Sigmund Freud'un psikanaliz sitiliyle ilgilendiğinde, davranış bozukluğu olan çocuğun iç hayatıyla ilgilendik.

1800'lerin sonunda, yaşıtlarından açıkça farklı görülen çocuklar, bireysel ve özel gereksinimlerine çok az önem verilen özel derecelendirilmemiş sınıflara konuyorlardı. Bu iki durumu ayrıştıracak birkaç başka teşebbüs olmasına karşın, Jean Itard ve Edward Seguin, her iki hekim, zekâ geriliği olan çocuklar kadar davranış problemi olan çocukları tedavi etmede de önemli figürler oldular.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan İki Öğrencinin Özelliği İntihar

Güçlü çaresizlik hissi gençlerin intiharı düşünmesinin ve teşebbüs etmesinin önemli bir sebebidir.

Aşağıdakiler İntihar Belirtileridir.

- Davranıştaki aşırı değişiklik
- Önceki intihar girişimleri
- İntiharı ifade etme ve tehdit etme
- Derin depresyon işaretleri

Uzun süreli tedavi, toplum ve zihinsel sağlık kurumlarından yardım gerektirir. Okullar için en iyi önleme yöntemi, kendine güven ve kendini kontrol duygularını geliştiren eğitsel programdır.

Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik düşük kendine saygı ve depresyondan kaynaklanır.

Çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik yapabilecekleri hiçbir şeyin kötü sonuç almalarını engellemeyeceği görüşüdür. Öğrenilmiş çaresizlik, çocuklar kendi kendilerine zaten olacak dese bile başarısızlıktan sonra performanstaki aşırı bozulmayla sonuçlanır.

Bireyselleştirilmiş eğitim programı (IEP-Individualized Education Program) duygusal ya da davranış problemi gösteren çocuklarla başa çıkmayı deneyen öğretmenler için etkili bir rehber olabilir.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğun Tanımı

Çocuklardaki duygusal ve davranışsal problemleri belirlemek kolay değildir. IQ puanı ya da otizm spektrum bozuklukları sendromu gibi net bir ayrım çizgisi yoktur.

Bu çocukları akranlarından ayıran şey gösterilen davranışın türü değil, bu davranışın yoğunluğu ve uzun süren yapısıdır. Zaman zaman herkes mutsuz olabilir ancak her gün ya da her farklı durumda değil. Uzun bir dönem boyunca aşağıdaki özelliklerden birini ya da daha fazlasını ve eğitsel programı şiddetli bir şekilde etkileyen belli bir dereceyi gösteren bir durum...

A– Entellektüel, duygusal ya da sağlık unsuru olarak açıklanamayan öğrenme yetersizliği

B– Akranları ve öğretmenleriyle memnun edici karşılıklı ilişki kurma ve bunu sürdürmede yetersizlik

C– Normal şartlarda uygunsuz davranış ve duygu çeşitleri

D– Genel mutsuzluk ya da ruh hali

E– Kişisel ya da okul problemleriyle alakalı fiziksel semptomlar ve korkular geliştirme eğilimi

F– Duygusal rahatsızlığı olduğu anlaşılmadıkça sosyal olarak uyumsuz olan çocuklara bahşedilmez.

Davranış bozukluğu terimi çocuğun bir başkasına sıkıntı olması anlamına gelir. Ciddi duygusal bozukluk sadece kişisel mutsuzluğun bir manifestosu (klinik tablo/gösterge) olabilir. Ancak hemen hemen tüm çocuklar bazen yaşına uygun olmayan davranışı açığa çıkarırlar. Dahası bir çocuğun davranışı sadece bu kategorideki sınıflamayı tanımlayan değişkenlik değildir. Çocuğun davranışını uygunsuz olarak algılayan kişi kararda anahtar rol oynar. Açıkçası fiziksel saldırı, sürekli ağlama ya da mutsuzluk ve aşırı hiperaktivite gibi bazı davranış çeşitleri herhangi bir konumda kabul edilemez. Ancak geniş oranlı diğer davranışların kabul edilebilirliği algılayanın tavrına bağlıdır.

Çoğulcu toplumumuzda, bazı grup ve alt kültürlerde kabul edilebilir olan davranış ötekilerde kabul edilmez. Özel davranışı sosyal olarak kabul edilemez görsek bile davranış çocuğun kültür grubunda norm ise çocuğun davranışının kusurlu olduğunu söyleyebiliriz. Kabul edilebilir davranış tanımı kültürel farklılıklara izin vermelidir. İki kültür arasında sıkışan öğrenci okul çevresinde ve toplumda şimdi ve gelecekte sıkıntıya sebep olabilecek davranışları ortaya çıkarabilir. Kısacası problem kültürel çatışma olarak başlayabilir ancak kişisel adaptasyon sorununa dönüşebilir. Bu durumda tüm aileyi ilgi odağı olarak düşünmek uygundur. Artan bir şekilde aile birimi çocuktaki davranış değişimi girişimlerini kapsar.

Yaygınlık

Okullarda özel eğitim alan öğrenci sayısı veya ciddi duygusal rahatsızlığı ya da davranışsal bozukluğu olduğu düşünülen çocukların sayısı arasında rahatsız edici bir boşluk vardır (değişken bir şekilde % 5-15 arasında hesaplanmış).

Bu Durum Kalıcı mıdır?

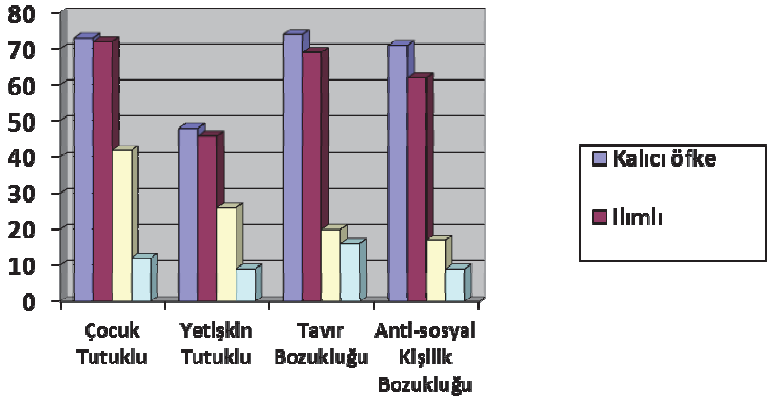
Eğitmenlerin umutlarından biri zamanla çocuk fiziksel ve sosyal olarak olgunlaştıkça davranış problemlerinin ve akademik problemlerinin kolaylaşması ve daha az şiddetli olmasıdır. Ancak boylamsal çalışmalar bu umudu köreltme eğilimindedir. Örneğin bir çalışma (Montaque, Enders & Castro, 2005) ılımlı ya da yüksek riskte davranış ve akademik problemli olarak tanımlanan anaokulu çocuklarını daha sonra ilk ve ortaokul seviyesinde izlemiştir. Bu öğrenciler öncelikle düşük statülü ve fakir ailelerdendi.

Bu yazarlar çocukları 4 gruba ayırdılar:

- Kronik yüksek agresif (okula başladığında çocuk agresifti),
- Ilımlı agresif,
- Artan agresif (okuldayken agresif olduğu görülenler ve yıllarca agresifliğini artıranlar dahil)
- Agresif olmayanlar.

Tablo.1 yetişkin sonuçlarıyla okuldaki agresif davranışların karşılaştırılmasını gösterir. Şekil hemen hemen kronik olarak yüksek agresiflikte ve ılımlı gruptaki çocukların üç çeyreğini, çocuk suçlu olarak tutuklandığını ve onların yarısının yetişkinlikte de tutuklandığını göstermektedir. Ayrıca kronik olarak yüksek agresiflikteki ve artan agresif gruplardaki çocukların üç çeyreğini sorun çözemeyen veya antisosyal kişisel bozukluğa sahip olarak tanımlanır.

Tablo.1 Çocukların Davranışlarının Yetişkinliğe Aktarımı.



Diğer çalışmalar ilk agresif davranış ve yetişkin agresif davranış arasındaki devamlılığı gösterir. Yapılan çalışmada, agresif davranış ve katkı ya da bağlantı ilişkisi kuran dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ADHD arasında ayrıca bir bağlantı olduğu görülür. Artan agresif davranışlı çocuğun okuldaki konsantre problemlerinde sorun yaşaması gerçeği sınıfa adapte olmakta güçlük çeken öğrenci portresine katkı sağlar. Yazarlar ilkokullarda ya da problemlerin yetişkin antisosyal davranışa dönüşmeden önce önleyici bölünmenin alınabilmesinin öncesindeki davranış sorunlarını incelemeyi ve izleme konusunu geliştirip artırmayı ararlar.

Risk ve Koruyucu Faktörler

Tablo 6.2 çocukların davranışsal bozuklukları etkileyen riskli ve koruyucu faktörleri listeler. Risk faktörü listesi oldukça anlaşılabilirdir. Okula bağlılık eksikliği önemlidir. Öğrenci okula ve eğitime bağlılık hissetmedikçe agresif dürtülerinin tamamen yönetilmesi mümkün değildir.

Tablo. 2 Risk Ve Koruyucu Faktörler.

Risk	Koruyucu faktörler
Okula bağlılık eksikliği	İlk tanımda yaş
Suçlu akranlar	Uygun akademik performans
Comorbidity (birincil tıbbi soruna ek olarak başka hastalıklar veya tıbbi durumların varlığı) içselleştirme	Oyun aktiviteleri
Önceki anti sosyal davranışlar	Fiziksel cezalandırmama
Düşük akademik başarı	Bütün aile yapısı
Destekleyici olmayan ev çevresi	Popüler sosyal statü
Ebeveyn tarafından fiziksel cezalandırmalar	Yüksek IQ
Çelişkili sosyometrik statü	

Davranış Problemleri İçin Risk Unsurları

Bazı çocukların sorunları dışsallaştırmasının nedenini araştıran aileler ve uzmanların, bireyin biyolojik yapısını ve bilişsel yeteneğini daha geniş toplumlarda olan aile unsurları ve ilişkisini içeren potansiyel etkiler dizisini araştırmaları gerekir.

Biyolojik Risk Faktörleri

Bazı fikirleri kabul etmek diğerlerini kabul etmekten daha zordur. Gelecekteki davranışlar doğuştan belirlenir diye bir hipotez vardır (kötü tohumlar filmi). Böyle bir kavramın adaletsizliği bizi püskürtür ve genetik araştırma bulgularına inanmamızı daha da zorlaştırır. Neyse ki şimdi yetişkin davranışının son kararlılığının genetik ve çevrenin bir karşımı olduğunu söyleyebiliriz, örneğin suç davranışı doğuştan oluşturulamaz.

Buna rağmen genetik kanıtın bize sunduğu şey bazı çocukların hiperaktiflik, dikkat problemi ya da düşünmeden hareket etme gibi davranışlara karşı bir eğilimi olduğudur. Böyle eğilimlerin gerçek davranış problemine dönüşmemesini sağlamak için bu davranışlar özel eğitim ya da sosyal çevre isteyebilirler.

Genetik ve Çevre Arasındaki Etkileşim

Şimdilerde çocuklarda agresif ve düşmanca davranış gelişiminde genetik ve çevre arasında etkileşim olduğunu kabul etmemize rağmen doğru tıbbi uygulamalar geliştirmek için, böyle bir etkileşimin nasıl çalıştığını bilmemiz gerekir.

Biyolojik ailedeki patolojik miktarla çocukların gösterdiği agresiflik miktarı arasında güçlü bir bağlantı vardır. Bu da çocuktaki agresif davranış ve ailesel patoloji arasında genetik bağlantıyı kanıtlar.

Çocukta agresif davranış ve ebeveyn patolojisi arasında genetik bir bağı onaylayan, biyolojik ebeveynlerdeki patoloji değerleri ve çocuklar tarafından gösterilen agresiflik değerleri arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Alışılmışın dışında bir bulguda, biyolojik ebeveyn patolojisi ve yetişkinler değerleri tanımadığında, biyolojik aile patolojisi ve evlat edinmiş aileler tarafından verilen kat disiplin arasındaki yüksek korelasyondur. Suistimal ve şiddet mağduru çocuklar sık sık bu davranışları başkaları üzerine yıkmayı öğrenirler.

Ailevi Risk Unsurları

Ailesel risk unsurunun ilginç bir belirtisi de, çocuk suiistimalini içeren aile şiddetidir (Tablo.2) çocuklar kendilerinden daha zayıf olanlara güç uygulayacak kadar büyüdüklerinde, çocuklara karşı şiddet kendi kendilerine göstermeleri olası olan davranıştır.

Bu bozukluğun kuşaklar arası görülmesi üzücüdür. Ciddi davranış bozukluğu olan çocuklar nadiren sıcak, sevecen bir aileden gelir. İstismar edilen çocuğun okul ve toplum müdahale etmedikçe tüm olumsuz kalıpları tekrar edeceği ve istismarcı bir aile olacağı olasıdır.

Bir kuşak önce, ailelerin geniş ölçüde çocuğun davranış probleminden sorumlu olduğu düşüncesi güçlüydü. Bugün ise çoğu kişi çocuğun tipik davranışının aileye tepki yöntemi ve uygunsuz şekilde davranmasına ve gelişen talihsiz ardışık olayların çöküşteki bir sarmalında durumu daha da kötüleştirmesinin neden olduğuna inanıyor.

Okul Riskli Faktörleri

Sosyal ve duygusal rahatsızlıkla en alakalı risk unsuru okuldaki düşük başarıdır. Çocuklar başarı olarak düşük oldukları ve sınıf arkadaşlarına yetişemedikleri için böyle davranıyor olabilirler mi? Onların hareketleri okuldaki başarısızlıklarına bir tepki midir? Bu fikir ilginçtir ancak onu destekleyen kanıt yoktur. Bir düşünceye göre bu gençleri okulda sıkıntıya sokan agresif davranış, okula girmeden önce net bir şekilde gözlenebilir.

Örneğin jim anaokulu kadar erken bir zamanda okulda sıkıntı yaşamıştı. Okul kayıtları öğretmenin şu sözleriyle doludur "parlak görünüyor ancak kendini geliştirmek istemiyor", "**motivesiz, sinirli küçük bir çocuktur." "Temel konuları öğrenmek için bu çocuk yeterli zamanı bulamayacak".**

Okuldaki Şiddet

Öğretmenler için sınıf prosedürüne uymayan, açıkça otoriteye meydan okuyan ve yolunu bulmak için tehdit eden ya da fiziksel şiddet kullanan bir çocuktan daha fazla rahatsız eden çok az şey vardır.

Ayrıca rehberliğin, antisosyal ve önceden suçlu gençler üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığının yeterli kanıtı vardır. Elbette ki okuldan kovma okul yönetiminin problemini çözebilir ancak toplumun sorununu çözmez, çünkü şiddet gösteren gençler denetim ve gözetimi olmadan aylak aylak etrafta gezerler.

Kültürel ve Etnik Risk Unsurları

Pek çok gözlemci sosyal duygusal rahatsızlığı olan azınlık ve göçmen çocuğun yaygınlığının arttığını fark etti. Buna karşın etnik köken ve davranış arasında net bir bağlantı olmasına rağmen, burada neden sonuç ilişkisi olduğu anlamına gelmez, yani ırksal ve etnik üyeliğin neden olduğu durumlar olması anlamına gelmez.

Çocuk yetiştirme sistemi olarak aileye bu sistem için toplum desteği ya da destek eksikliğine ve bu desteğin etkileri ya da çocuklar üzerindeki destek eksikliğine yoğunlaştı. Çocukların yabancılaşmasının, çocuğun hayatının birbirine bağlı bölümlerinde çocuğun yaşamı, aile, akran grubu, okul, çevre ve iç dünyasındaki çöküntüyü yansıttığını ileri sürdü. Soru "Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocuklarda ne yanlıştır?" değil "Çocuğun sosyal sistemindeki yanlış nedir?" olmalıdır.

Otorite ve toplumdakilerin değerleri ve alt kültürlerinin değerleri arasındaki çatışma gerginlik oluşturabilir. Örneğin arkadaşının kopya çektiğini gören bir öğrenci ne yapmalıdır? Çocuğun olayı kaydetmesi dürüstlük – değerli bir sosyal etik ister. Ancak sadakat – değerli bir alt kültür etiği konuşmamayı gerektirir. Bu etkideki daha da ciddi olanı, alt grubun eğitimin değerini düşürdüğü ya da bireye ilaç ya da şiddet kullanması için baskı yaptığı durumdur.

Madde Suistimali Risk Unsurları

Davranış bozukluğu olan çocukların ciddi yan etkilerinden biri madde kullanımı istismarıdır. Toplumun dikkati sık sık egzotik ilaç kullanımına çekilir, ancak alkol ve tütün problemi olan çocukların özel eğitim ya da genel eğitimdeki akranlarının

oranlarından daha yüksek madde istismarı oranına sahip olduklarının kanıtı vardır. Bu bilgiye rağmen bu çocuklar adına okul müfredatına önleme programları koymak için çok az sistemli gayret sarf edildiği görülür.

Bu araştırmacılar (Loeber et al, 1998) madde kullanımının farklı seviyelerinin uygunsuz hareket şiddetiyle bağlantılı olduğunu keşfetti. Madde istismarıyla en çok bağlantılı görünen faktörler; düşük başarı, depresif ruh hali, dikkat bozukluğu durumu ve madde kullanımı hakkında çocukta suçluluk duygusunun eksikliğidir. Madde istismarının duygusal problemlere ya da problem davranışa neden olduğu söylenemez ancak ilk problemlerle bağlantılı davranış sendromunun ve sonraki uygunsuzluğun bir parçası olduğu nettir.

Anksiyete ve Depresyonu İçselleştirme Riski

Endişeli ya da geri çekilmiş çocukların çevresindekilerden ziyade kendilerine zarar vermesi olasıdır. Çünkü genellikle rahatsız edici değillerdir, genellikle sınıf idaresi sorununa neden olmazlar. Davranış bozukluğu olan çocukların aksine endişeli ve geri çekilmiş olan çocuklar aşırı iç kontrol problemine sahiptir; çoğu yerde dürtüleri, istekleri ve dilekleri üzerinde katı bir kontrol sürdürürler. Endişeli ve içine kapanık çocuklar katı olabilir ve spontan olmayabilirler.

Korkulu çocuklar nerden gelir? Pek çoğunun aileleriyle benzer sorunları yaşadığını biliyoruz. Buna ilaveten çoğu uzman, çocuklardaki kronik anksiyetenin, durumu idare edemeyişinden ve onu iyileştirmek için hiçbir şey yapamamasından değil stresli durumdan kaynaklandığı konusunda hem fikirdirler. Bu durumu değiştirme yetersizliği çaresizlik hislerine katkıda bulunur ve kendi düşük imajını güçlendirir.

Ufukta karartı gibi beliren önemli bir sınav öğrencilerde kronik anksiyete oluşturabilir. Daha küçük çocuklarda anksiyete, istenmediği ya da istismar edildiği evden kaynaklanabilir. Çocuklar ailelerinin kendi problemleriyle uğraştıkları ya da ailenin hareketlerinin onlarla çok az ilgili olduğunu anlamak için çok küçüktür. Anladıkları tüm şey, ne yaparlarsa yapsınlar, aileleri onları övmeyecek ve sevmeyecektir.

Sonuç: Bu durumun kronik bir durum olmasına rağmen yüksek oranda tedavi edilebilir olduğunu iletmesi çok önemlidir. Ayrıca değişim için motivasyon seviyelerinin tedavi başarısında etkin bir faktör olduğunu bilmeleri de faydalı olabilir.

Başa Çıkma Becerilerinin İnşası

En basit gözüken yaşamsal gayretlerin dahi önemli sorunlar yaratma potansiyeli vardır. Duygusal ve davranış bozukluğu olan birey için sorunlar günlük hayal kırıklığının ve potansiyel küçük düşürülmenin kaynağı olabilir. Pek çoğu sorumlu yaşam görevleri hakkında duygusal ve davranışsal yönlendirmenin çok az olduğu ortamlardan gelir. Pek çok duygusal ve davranış bozukluğu olan bireyin başa çıkma becerileri geliştirirken çok az destek aldığını farz edersek, ciddi beceri eksikliği stresi altında iş görüyor olabilirler. Yapılacak sportif çalışmalar ile bu bireylerin karşılaştıkları sorunlar ile başa çıkma becerilerini geliştirmek ve sorunlar karşısında yalan söylemek, kaçmak gibi yöntemleri kullanmadan sorunları çözme yeteneklerini geliştirme tedavinin en önemli bileşenidir. Sonuçta bu bir uyumsal problemdir ve oyunun ve sporun içerisinde uyum ve kurallar uyma güdüsünün uyum yeteneğini geliştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1- Bender, W., Clinton, G., & Bender, R. (Eds.). (1999). *Violence prevention and reduction in schools*. Austin, TX: Pro-Ed. This text, written by a team of experts, contains practical, current information. Offering an overview of critical issues and potential solutions, it can be helpful to both educators and parents who want to be better informed.

2- Committee for Children. (2002). *Second step: A violence prevention curriculum*. Seattle, WA: Author. This curriculum is a classroom-based social skills program for children ages 4 through 14. Designed to teach socioemotional skills, its goals are to reduce impulsive and aggressive behavior in children and to increase their levels of social competence. The program teaches, models, practices, and reinforces skills in empathy, impulse control, problem solving, and anger management and is packaged in a teacherfriendly format for use in the classroom. Over twelve evaluations of the second-step curriculum have been conducted; all have found overall decreases in aggression (both verbal and physical), along with a decrease in discipline referrals.

3- Fields, E., Farmer, E., Apperson, J., Mustillo, S., & Simmers, D. (2006). Treatment and posttreatment effects of residential treatment using a reeducation model. *Behavior Disorders*, 31(3), pp. 312–322. A description of residential treatment that can supplement a total program for EBD students.

4- Forum. (2003). *Behavioral Disorders*, 28, 197–228. A special issue of this journal containing the retrospective thoughts of key fi gures in the fi eld. Steven Forness, James Kauffman, C. Michael Nelson, and Lewis Polsgrove sum up what they have learned and what they believe to be the key issues of the present and the immediate future. Younger leaders in the fi eld comment on these summaries with ideas of their own.

5- Kerr, M., & Nelson, C. (2002). *Strategies for managing behavior problems in the classroom* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill. This book is rich in the wide varieties of strategies and techniques for dealing with children with behavior problems. It includes principles for selecting interventions and for dealing with specifi c behavior problems, aggressive behaviors, and psychiatric problems. It also presents survival skills for the teacher.

6- Lane, K., Gresham, F., & O'Shaughnessy, T. (Eds.). (2002). *Interventions for children with or at risk for emotional and behavioral disorders*. Boston: Allyn & Bacon. A multiauthored text whose sections include coverage of prevention and identifi cation, academic instruction, management of challenging behaviors, and the integration of services to children with EBD. One section deals with internalizing disorders such as phobias, anxiety, depression, and so forth. Much of the book focuses on the specifi c problems teachers have in coping with these children, and there is a call for continued research on the linkage between academic diffi culties and behavior problems.

7- Rutherford, R., Jr., Quinn, M., & Mathur, S. (Eds). (2004). *Handbook of research in emotional and behavorial disorders*. New York: Guilford Press. The editors have gathered together many of the most outstanding researchers and scholars in this fi eld to present the most recent knowledge, research, and practices for educating students with emotional and behavior disorders. The content allows easy access to historical and conceptual foundations, assessment and evaluation, student characteristics and intervention, and treatment. It is an admirable source book for anyone interested in this fi eld.

8- Sugai, G., & Horner, R. (Eds.). (2000). Special Issue: Functional Behavioral Assessment. *Exceptionality*, 8(3), 145–230. A special issue devoted entirely to a discussion of functional behavioral assessment. A series of experts discuss the conceptual and empirical foundations of this process, how functional behavioral assessment fi ts into recent legislative efforts, how to design plans for functional assessment, and the use of information technology to prepare personnel to use this new set of instructional strategies.

ENGELLİLER SPORUNDA ÖĞRETMEN VE ANTRENÖR EĞİTİMİ

Doç Dr. Nurettin KONAR
İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

Özet

Sanayileşmenin toplum hayatında yarattığı köklü değişikliklerle son yüzyıl içinde spor insanın kendini ifade etme, gerçekleştirme ve geliştirme yollarının önemli bir aracı olarak fonksiyon alanını genişletmiş, toplumun her kesimini ilgilendiren bir olgu haline gelmiştir. Bu yapısıyla spor kavramının kapsam alanı, farklı cinsiyet, yaş ve performans grupları, hastalık ve engel tür ve düzeyleri, yaşama ve çalışma şartlarıyla sosyal ve psikolojik beklentilere göre tanımlanmış geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Sporun toplum hayatında kazandığı bu yeni boyut ve fonksiyonlar, özel uzmanlık gerektiren alanların ihtiyacını karşılayabilecek spor elemanlarının yetiştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Özel uzmanlık gerektiren alanların başında, okul içi ve dışı sportif etkinlikleri, engel tür ve düzeylerine göre düzenleyebilecek kalifiye eleman sorunu yaşayan ve nüfusun yaklaşık %12'sini oluşturan toplumun engelli kesimi gelmektedir. Sorun, 2008 Spor Şurası'na da yansımış ve Şura, engelliler için beden eğitimi öğretmeni ve antrenör yetiştirilmesi hususunda tavsiye kararı almıştır. Bu konu Gençlik ve Spor Bakanlığının 13-14 Nisan tarihleri arasında yapılan Spor Çalıştayı "Engelliler Sporu" alt komisyonunda da tartışılmıştır. Bununla birlikte, ülkemizde engelliler için beden eğitimi öğretmeni ve antrenör yetiştiren program bulunmamaktadır. Oysaki engelli bireylerin yaşam kalitelerinin yükseltilmesi, entegrasyon ve rehabilitasyonlarının gerçekleştirilebilmesi, her engel grubuna özgü sportif şartlar ve imkanlar konusunda bilgi ve donanıma sahip yetişmiş insan gücünün varlığıyla sağlanabilir. Bu nedenle, engelliler için beden eğitimi öğretmeni ve antrenör yetiştiren bir yüksek öğrenim programının açılması, büyük çeşitlilik gösteren engelliler evreninin genişliği dikkate alındığında bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, çağdaş modellerden hareketle, ülkemizdeki mevcut öğretmen yetiştirme konseptine uygun ve fiziki alt yapı ve öğretim elemanı bakımından yeterli spor yüksek öğretim kurumlarında uygulanabilir "engelliler beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük öğretim programı" gerekçelendirilerek önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Engelliler, beden eğitimi, spor, öğretmen/antrenör, yetiştirme, program

SPORDA ENGEL YOK

Ramazan TAŞKIN
Gazeteci/Yazar, Gaziantep

Spor oldukça geniş bir kavramdır ve aynı zamanda insan sağlığı üzerinde büyük önem taşımaktadır, aynı zamanda yaşamın en önemli dişlisidir.

Spor, sağlam ve engelli bireylerin bir araya gelmelerine olanak sağlayarak "toplumsal entegrasyon" için de son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir.

Günlük yaşantımızda bir çok engellerle karşılaşsak ta, **Engel Tanımadığımız Tek Nokta Spordur.**

Spor sadece forma giymek, yeşil sahada futbol oynamak, salonda basketbol oynamak, halter kaldırmak, ok atmak, güreş yapmak, ya da havuz da yüzmek değil…

Yolda yürümek, merdiven çıkmak, parkta dolaşmak, kalediyen ve tekerlekli sandalye kullanmak, ev içerisindeki hareket alanınız ve hatta bir bardak suyu dahi başkasından istemek yerine kendinizin kalkıp alması da sporla bağdaşan en önemli faktörlerdir…

SPOR deyince aklımıza sadece sağlam insanların bu havuzun içerisinde olduğunu, engelli diye tabir edilen bir uvzu eksik insanların spor yapamayacağını düşünebiliriz…

Eğer ki **"Sporda Engel Yok" ise, Engelli – Engelsiz Her Kesimin Sporun İçerisinde Olduğu Kavramini Beynimize Yerleştirmek Zorundayiz…**

Bugün Dünya geneline baktığımızda PARALİMPİK te; Engelli sporcuların önemli başarılara imza attığını görmekteyiz.

Bizler buna "**AZMİN ZAFERİ**" diyoruz…

Eğer; Azimli, İstekli, İnançlı ve aynı zamanda Zeki olursanız, engelliniz ne olursa olsun yapamayacağınız spor, başaramayacağınız hiçbir şey yoktur.

Tüm engel gruplarının kendilerine göre yaptıkları spor branşları mevcuttur…

Engelil gruplarının içerisinde;

- bedensel engelliler
- görme engelliler
- işitme engelliler

Önemli spor branşlarında yer almakla birlikte PARALİMPİK'te Uluslararası organizasyonlarda Türkiye'yi başarıyla temsil etmektedir.

Engellilerin bireysel olarak spordaki başarısı 2000 yılından itibaren federasyonlaşmaya kadar gitmiş, ülkemizde; Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu, Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu ve Bedensel Engelliler Spor Federasyonu oluşumunu sağlamıştır.

Sporun Engelliler Üzerindeki Yararları;

Spor sadece engellilerin topluma kazandırılması için kullanılan bir araç olmamakla birlikte Engelliler üzerinde de bir çok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Spor hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı, hem de engelli bireyler için son derece önemlidir.

SPOR ;Kişilere Engeli İle Başa Çikmasini Öğretmektedir.
SPOR;Kişinin Kendisine Olan Özgüven Duygusunu Arttirmaktadir.
SPOR;Kişinin Benlik Gelişimine Katkida Bulunmaktir.
SPOR;İletişim ve Paylaşimi Sağlamaktir.
SPOR;Yaşam Motivasyonunu Arttirmaktir.
SPOR;Dürüstlük, Hoşgörü, Işbirliği Gibi Kişilik Özelliklerinin Kazanilmasini Sağlamaktir.

Bundan dolayı engelli bireylerin sporun içerisinde var olmaları için, kurum ve kuruluşların elini taşın altına koyarak gerekli desteği sağlaması gerekiyor.

Engellilerin Faal Olarak Yaptıkları Spor Branşları

- Ampute futbol
- Aticilik
- Atletizm
- Badminton
- Bilek güreşi
- Boccia
- Halter
- Kayak
- Masa tenisi
- Okçuluk
- Oturarak voleybol
- Ayakta voleybol (işitme engelliler)
- Tekerlekli sandalye basketbol
- Tekerlekli sandalye dans
- Satranç
- Futsal (görme engelliler)
- Goalbal (görme engelliler)

Bu branşlarda aktif olarak spor yapan lisanslı engelli sporcu sayısı hızla artmakta, engelli sporcularımız kendi branşlarında oldukça başarı göstermektedir.

Tesisler Büyük Sorun

Her ne kadar **"SPORDA ENGEL YOK"** desek te Türkiye'deki spor tesisleri engellerle dolu…

Engellilere uygun spor tesisleri olmamasına rağmen, engelli kardeşlerimizin pes etmeden mücadele etmesi takdire şayandır.

Yılmadan, usanmadan, tesisleri sıkıntı etmeden spor yapabilmek için büyük azim gösteren tüm engelli kardeşlerimizi ayakta alkışlıyor, Batman Üniversitesi"ne ve bu programın gerçekleşmesinde emeği geçenlere teşekkür ediyor saygılarımı sunuyorum.

ENGELİ OLAN ATLETLERİN MOTOR FONKSİYON VE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

Prof. Dr. Serap İnal
Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Engellilik, sağlık bakımından anatomik (fiziksel), fizyolojik, zihinsel veya psikolojik nedenlere bağlı olarak oraya çıkan eksiklik, yetersizlik veya özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal, mesleki ve kültürel durumlara bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesi halidir.[1] Türkiye Özürlüler Araştırması-2002 (2004), süreğen hastalığı veya engelli olan kişiler genel nüfusun %12.29'unu oluşturduğunu bildirmektedir. Toplam nüfusumuzun (76.5milyon) 1.938.000'ini, yani yaklaşık 2 milyonunu oluşturan bu grup içinde bedensel (ortopedik) engeli olanlar %1.25, görme engeli olanlar %060, işitme-konuşma engeli olanlar %037, zihinsel engeli olanlar %048 olarak rapor edilmektedir.[1,2] Ülkemizde bu engel durumlarının bir veya bir kaçına sahip olan kişiler, sağlık sorunları yanı sıra, eğitim ve öğretim olanakları, meslek edinme ve mesleki rehabilitasyon, iş edinme ve işte kalıcı olma gibi sorunlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Engel durumlarının özellikleri nedeniyle erişilebilirlik (ulaşılabilirlik) açısından da yaşam alanlarında, şehir içinde ve binalarda engeller ile karşılaşabilmektedirler. Tüm bu sorunlar aktivitelere katılım şanslarını azaltmakta, daha sedanter bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla, bu sorunları en aza indirgemek tüm toplumun sorumluluğundadır.

Dünya Sağlık Teşkilatı (2001), 1980 yılında kabul etmiş olduğu tanımlamalar (Tablo 1) yerine ve 2009 yılında T.C. Bakanlar Kurulu'nca onaylanarak ülkemizde de yürürlüğe girmiş olan Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi[5] ile engellilik durumuna bakış açısını değiştirmiştir.[3,4] Bu sözleşmede belirtildiği üzere *kişilerin aktivitelere katılma şanslarını azaltan tüm engellerin kaldırılması için gerekli düzenlemeler yapılmalı ve gereken adımlar atılmalıdır. Ancak Dünya Sağlık Teşkilatı (2001) tarafından vurgulanan* Engellilik terimi yerine Aktiviteye Katılım teriminin kullanılması ve toplumun bakış açısının olumsuz yaklaşımdan ayrıştırılması söz konusudur (Tablo 2). Kişinin sorunları nedeniyle yapamadkları değil, yapabildiklerinin üzerinde durulmalıdır. Bu fikirden hareketle spor, engeli olan kişilerin toplum içindeki yerlerini almalarında, topluma katılımlarının ve kaynaşmalarının en üst düzeyde gerçekleşmesinde, yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde etkin bir araçtır. Dolayısıyla spor ve düzenli egzersiz yapma alışkanlığının engeli olan kişiler arasında yaygınlaştırılması, kişi ve ailesi açısından olduğu kadar, daha geniş anlamda yaşadığı toplum ve tüm ülke yararına olacaktır. Bu nedenle engeli olan kişiler arasında sporun yaygınlaşması için üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları olarak kurumsal, bölgesel ve ulusal düzeyde planlamalar yapılması, ulusal düzeyde *engelsiz spor politikalarının* hayata geçirilmesi önem arz etmektedir.

Tablo 1- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), tarafından 1980 yılında Yetersizlik-Özürlülük-Engellilik (sakatlık) durumu ile ilgili yapılan tanımlamalar (WHO, 1980).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 1980 Yetersizlik-Özürlülük-Engellilik durumu	
Yetersizlik **(Impairment):**	Sağlık bakımından psikolojik, fizyolojik ve anatomik (fiziksel) yapı veya fonksiyonlardaki eksiklik, bozukluk ve anormalliktir.
Özürlülük **(Disability):**	Bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmekteki kısıtlık veya yetersizliktir.
Engellilik (**Handicap-** Sakatlık):	Bir yetersizlik veya özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal, mesleki ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesi halidir

Tablo 2: ICF sınıflandırmasında aktiviteye katılımın değerlendirilmesi *(Palassino, Cambell, Harris, 2006)*



Engeli olan kişiler arasında düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmak yanı sıra müsabaka amaçlı yapılan sporlar da önemlidir. Ancak doğuştan veya sonradan oluşan bir hastalık veya travmaya bağlı olarak gelişen bir bozukluk veya yetersizliğe bağlı olarak ortaya çıkan *engellilik durumu,*[3] kişinin hareketlerini, günlük ve mesleki becerilerini etkileyeceği gibi, fiziksel aktivite ve spora ilişkin becerilerini de etkileyecektir. Bununla beraber, hangi fonksiyonel seviyede olurlarsa olsunlar veya engelli olmalarına neden olan medikal durum ne olursa olsun, kişilerin ve özellikle atletlerin, fiziksel uygunluk düzeyleri spora katılımların açısından önemlidir. Zira, medikal durumlarının doğrudan neden olduğu ve kullanmamaya, bozuk kullanmaya bağlı olarak zamanla gelişen kas-iskelet sistemi, sinir sistemi, kardiyovaskuler ve solunum sistemi ile diğer sistemleri etkisi altına alabilecek bozukluklar kişilerde

Kaslarda kuvvet kaybı,
Gücü azalmış kemikler,
Limitli eklem hareket miktarKasılma kabiliyeti olmayan dokularda (tendon, ligament, eklem kapsülü, konnektif doku, kemik) azalmış esneklik,
Deforme olmuş kemik ve eklemler,
Azalmış kassal ve kardiyovaskuler dayanıklılık,
Sinir sistemi bozukluklarına neden olmaktadır.

Tablo 3: Motor Fonksiyon ve Fiziksel Uygunluk Testlerinden örnekler.

	Testler	Değerlendirilen Özellikler	Değerlendirme Şekli
1	FUNfitness	I- Esneklik II-Fonksiyonel Kuvvet III- Denge IV- Aerobik Fitness	Hamstring, kalf, kalça fleksörleri, omuz rotatorleri Abdominal ve alt ekstremite kasları Tek bacak denge, Fonksiyonel uzanma
2	Test of Gross Motor Development-TGMD/ Kaba Motor Gelişim Değerlendirme Testi	I-Lokomotor II-Nesne Kontrol	Koşu, gallop, atlama*, sıçrama, horizontal atlama, kayma Duran topa vurma, durarak top sürme, yakalama, topa ayak ile vurma, fırlatma, el ile yakalama, yuvarlanma**
3	Brockport Physical Fitness Test /Brockport Fiziksel Uygunluk Testi	I- Vücut Kompozisyonu II- Aerobik fonksiyon III- Kas-iskelet fonksiyonu (kuvveti, dayanıklılık, esneklik)	Deri kıvrım kalınlığı, BMI 4 test: 20m/16m pacer, 1mil koşu/yürüme, Hedef aerobik hareket testi (TAMT) / kol ergometresi 19 test : Gövde ekstansiyonu, Oturarak push-up, 40m TS itme/yürüme, TS rampa testi (2.4m uzunluğunda), Push-up,izometrik push-up (çekme ve tutma), Bükülü kol çekme, Dumbel press, Pençe kuvveti, Düz kol ile asılma, Bükülü kol ile asılma, gövdeyi kaldırma, modifiye abdominal test kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik
4	European Fitness Battery - Avrupa Fiziksel Uygunluk Bataryası	I- Antropometrik Ölçümler II- Genel Testler (kuvvet, hız, kassal ve kardiyovaskuler dayanıklılık)	Boy, kilo, vücut Kompozisyonu Flamingo Denge testi , disklere dokunma testi otur eriş testi durarak çift bacak öne sıçrama, pençe el, 30sn de mekik testi, bükük kol tutunma, 10x5m/20m dayanıklılık Mekik Koşusu (Shuttle Run)
5	Eurofit Special: Eurofit Özel:	I- Antropometrik Ölçümler II- Genel Testler Denge, local kas dayanıklılığı, esneklik hız	Boy, kilo, vücut Kompozisyonu Uzun atlama, medicine ball atma, sit ups, 30sn, bençde yürüme (3.5m uzunluk, 30cm yükseklik, 30cm/10cm en /30s içinde), otur-eriş, 25m koşu

*Atlama: TGMD-II'de çıkartılmıştır. ** Yuvarlanma: TGMD-II'de ilave edilmiştir.

Dolayısıyla, engeli olan kişiler/atletler azalmış motor performans ve sağlığa ilişkin yetersiz fiziksel uygunluk gibi sorunlar ile de baş etmek durumunda

kalmaktadırlar.[7] Ancak medikal durumlarının neden olabileceği epilepsy, bozulmuş ısı regülasyonu, otonomik disrefleksia, duyu sorunları, bası yaraları, gaita ve mesane sorunları yanı sıra kullanılan ilaçların yan etkileri fiziksel durumlarını olumsuz etkilemektedir.[8] Ayrıca kişilerin bilişsel (kognitif) durumları sosyal ilişkilerinde, iletişim becerilerinde ve akademik aktivitelerinde önemli olduğu gibi,[9] postür ve dengeyi etkileyen uzaysal farkındalık, vücut imajı, kinestetik duyu üzerinde de yetersizliklere neden olmaktadır.[10] Dolayısıyla, denge ve postürleri bozulmakta, başta kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik, çeviklik ve reaksiyon zamanı olmak üzere motor fonksiyonlarında kayıp veya yetersizlik oluşmaktadır (Lin). Bu nedenle engeli olan kişilerin fiziksel performanslarının geliştirilmesi amacıyla yapılan çalışmalarda bu problemler göz önünde tutulmalı ve kişilerin fiziksel aktivite veya spora başlamadan önce sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk değerlendirmeleri yapılmalıdır.

Günümüzde sıklıkla kullanılan Motor Fonksiyon ve Fiziksel Uygunluk Testleri (Tablo 3) yaş gruplarına veya engelliliğe neden olan hastalık durumuna göre farklılıklar gösterdiği gibi, sundukları alternatif testler ile, kişilerin ihtiyaçlarına göre özel test bataryalarının oluşturulması da mümkündür. Bunlar arasında FUNfitness (Özel Olimpiyatlar Sağlıklı Atletler Projesi-Healthy Athletes of Special Olympics,[12] Brockport Fiziksel Uygunluk Testi-Brockport Physical Fitness Test,[13,14] Eurofit Test Bataryası[15] ve Eurofit Special[16] sayılabilir.

FUNfitness (Özel Olimpiyatlar Sağlıklı Atletler Projesi-Healthy Athletes of Special Olympics):

Özel Olimpiyatlar'da atletlerin sağlık durumlarını iyileştirmeye ve kontrol altında tutmaya yönelik olarak Özel Olimpiyatların Sağlıklı Atletler Projesi *(Healthy Athletes of Special Olympics[1])* kapsamında geliştirilmiş olan FUNfitness, çocukların fizyoterapiye ilişkin değerlendirilmeleri ile fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesinin eğlenceli bir işlem haline getirilmesini amaçlamaktadır. Bota ve arkadaşları (2012) 2006 ve 2009 yıllarında özel olimpiyatlara katılan 86 zihinsel engeli olan atletin (18-25yaş) fiziksel uygunluk düzeylerini Funfitness ile değerlendirmişler ve sonuç olarak testler boyunca kişilerde motivasyon eksikliği izlendiğini, bu nedenle dikkatlerini bütünüyle testlere veremediklerini belirtmişlerdir. Bu durumun da sonucu olumsuz etkilediğini düşünmektedirler. Elde ettikleri sonuçlar ışığında, zihinsel engeli olan kişilere Funfitness testi uygulanırken bu alanda çalışacak kişilerin yetkin olmaları ve buna yönelik eğitim stratejilerinin geliştirilmesinin gerektiğini bildirmektedirler.[12]

Temel Hareketler dönemi olan okul öncesi ve ilköğretimin ilk dönemindeki çocukların (3-10 yaş) kaba motor gelişimini değerlendirmek üzere geliştirilmiş olan, Kaba Motor Gelişim Değerlendirme testi - Test of Gross Motor Development-TGMD-I bir Motor Beceri Testi'dir.[6,14] Engeli olan/olmayan çocukların temel motor hareketlerini değerlendirmek üzere düzenlenmiş olan bu testin ikincisi de geliştirilmiş olup üçüncüsü üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. TGMD-I değerlendirmelerin 12ay ara ile yapılmasını önerirken, TGMD-II bu sürenin 6aya indirilmesinin daha yerinde olacağını savunmaktadır.[14] Tablo 3'de verilen on iki (12) temel motor beceri hareketinin yapılması (1 puan) veya yapılamamasına (0 puan) göre alınan toplam puan Motor Beceri Testi puanı olmaktadır. Bu test yapılırken TGMD-I'de üç (3) tekrar ve TGMD-

[1] *www. Specialolympics.org/healty_athletes.aspx*

II'de iki (2) tekrar yapılmakta ve en iyi sonuç kaydedilmektedir.[17] Lee ve arkadaşları (2006) Nesne Kontrol Kategorisinde baş üstü vuruşların en zor, tekme atmanın en kolay öge olduğunu; Locomotor Kontrol Kategorisinde ise, horizontal atlamanın en zor, koşmanın en kolay öge olduğunu rapor etmektedirler. Elde ettikleri sonuçların cinsler arasında bir fark yaratmadığını saptamışlardır.[18] Literatürde, TGMD-II Kaba Motor testinin geçerlilik ve güvenirliliği yüksek, yirmi dakika gibi kısa bir sürede yapılabilecek kolay bir test olduğu bildirilmektedir.[14,17,19,20]

Brockport Fiziksel Uygunluk Testi-Brockport Physical Fitness Test:

New York Devlet Üniversitesi tarafından geliştirilmiş olan Brockport Fiziksel Uygunluk Testi-Brockport Physical Fitness Test ise, 10-17 yaş arasındaki engeli olan veya olmayan çocuk ve gençler için geliştirilmiş bir testtir. Testin hedef grupları Zihinsel Engeli olanlar - ID, Görme Engeli olanlar- BL, Fiziksel Yetersizliği olanlar (Spinal Yaralanmalar- SI, Serebral Palsi – CP, Doğumsal Anomaliler – CA, Ampütasyonlar – A) ve General Popülasyon – GP olarak sınıflandırılmıştır. İçindeki 27 farklı testten engel ve yaş gruplarına göre seçilenler ile kişiye özel bir test bataryası oluşturmak mümkündür.[7,13,21] Üç ayrı fiziksel uygunluk komponenti altında toplanmış olan testlerden vücut kompozisyonu tüm hedef grupları için geçerlidir. Ancak aerobik fonksiyon testleri (4 test) ve kas-iskelet fonksiyonunu değerlendirmek üzere planlanmış kas kuvveti, dayanıklılık ve esneklik testleri (19 test) arasından her fiziksel uygunluk komponenti için 3-6 testin seçilmesi gerekmektedir. Short & Winnick (2005) aerobik fonksiyonun değerlendirilmesi üzerine yaptıkları çalışmanın sonucu olarak *Brockport Fiziksel Uygunluk Testi'ni* engeli olan çocukların değerlendirilmesi için güvenilir ve geçerli bir test olarak önermektedirler[22]. Buna göre en doğru sonucu elde edebilmek için test protokolünün düzenlenmesi de önemlidir. Zihinsel veya hafif fiziksel engeli olan çocuklar için kullanılabilecek test protokolü örneği şu şekilde olabilir:

Zorunlu testler :

Vücut Kompozisyonu

(1) Skinfold (triceps, kalf / triseps, subskapular/ triseps)

(2) BMI

Muskuloskeletal fonksiyon

(1) Gövde ekstansiyonu

Seçilebilecek testler:

Aerobik fonksiyon

(1) TAMT (1.Seviye için)

(2) 16 m PACER (10-12 yaşlar için)(2. ve 3. seviye)

Muskuloskeletal fonksiyon

(1) Kavrama kuvveti **(10-17 yaşlar)**

(2) Isometrik push-up **(10-12 yaşlar)**

(3) Bench pres **(13-17 yaşlar)**

(4) Düz kol ile tutunma **(10-12 yaşlar)**

(5) Bükülü kol ile sallanma **(13-17 yaşlar)**

(6) Otur-eriş testi (**tüm yaşlar**)

(7) Omuz germe (**tüm yaşlar**)

Serebral palzisi olan çocuklar için kullanılabilecek test protokolü örneği ise aşağıdaki şekilde olabilir:

Zorunlu olanlar:

Vücut Kompozisyonu

(1) Deri kıvrım kalınlığı (triceps, kalf / triseps, subskapular/ triseps)

Aerobik fonksiyon

(1) TAMT (1.Seviye için)

Seçilebilecek testler:

Aerobik fonksiyon

(1) TAMT (1.Seviye için) (2 ve 3. seviye)

(2) 16 m PACER (10-12 yaşlar için)

Vücut Kompozisyonu

(1) BMI

Muskuloskeletal fonksiyon

(1) Dumble press

(2) Düz kol asılma

(3) Dominant taraf kavrama kuvveti

(4) Otur-eriş testi

(5) Modifiye Apley test

(6) Modifiye Thomas test

Eurofit Test Bataryası ve Eurofit Özel:

Avrupa Konseyi tarafından kabul edilmiş olan Eurofit Fiziksel Uygunluk Testleri 1988 yılından beri özellikle çocuklar için standart testler olarak kullanılmaktadır. Her yaş grubunda ve fiziksel aktivite seviyesindeki kişide kullanılabilirler. Motorik özellikleri değerlendirmek üzere kullanılan dokuz (9) test ve vücut kompozisyonunu inceleyen üç test olmak üzere on iki (12) ayrı kısımdan oluşmaktadır.[15,23] Eurofit testleri;

Genel Testler:

(1) Flamingo Denge testi (tek bacak denge testi)

(2) Disklere dokunma testi (ekstremite hareketinin hızını ölçer)

(3) Otur eriş testi (esneklik testi)

(4) Durarak çift bacak öne sıçrama

(5) Pençe el (statik kol kuvveti)

(6) 30sn de mekik testi (gövde kuvveti)

(7) Bükük kol tutunma (kas dayanıklılığı/ fonksiyonel kuvvet)

(8) 10x5m Mekik Koşusu (Shuttle Run - koşu hızı ve çeviklik)

(9) 20m dayanıklılık Mekik Koşusu(Shuttle Run -kardiyovaskular dayanıklılık)

Antropometrik Ölçümler

(1) Boy

(2) Kilo

(3) Vücut Kompozisyonu

Ancak zihinsel engeli olan çocuklarda konsantrasyon eksikliğinin olması, hareketlerin bazılarını yapmakta ve uzun süreli kuvvet açığa çıkarmada zorlanmaları nedeniyle Eurofit Özel geliştirilmiştir. Zihinsel engel düzeylerinin hafif, orta veya ağır olmasına göre genel motor fonksiyonları altı (6) test ile değerlendirilecek şekilde kurgulanmıştır. Alt ekstremite kuvveti (uzun atlama), lokal kas kuvveti (30sn de sit-up), denge (denge tahtası: 3.5m boy, 3cm yükseklik, 30cm genişlik ağır düzey/10cm genişlik - hafif ve orta düzey zihinsel engeli olanlar için- 30sn içinde yürüme), esneklik (otur-eriş) ve hız (25m koşu) testlerini içermektedir.[16] Yapılan incelemede uzun atlamada, otur eriş, 25m koşu, top atma, dengeli yürüyüş ve 30sn içinde sit-up'lar cins ve yaş ilişkisi anlamlı bulunmuştur. Zihinsel engel seviyesi azaldıkça başarının arttığı ve yaş gruplarına göre erkeklerin kızlardan daha başarılı oldukları saptanmıştır. Bunun yanı sıra 30sn'deki sit-up'larda hafif düzeyde engeli olanların daha başarılı olduğu; ciddi zihinsel engeli olanların ise başarı düzeyleri düşük bulunmuştur. Aynı testte genç yetişkinler en yüksek puanı alırken, çocuklar en düşük puanı almışlardır.

Eurofit Fiziksel Uygunluk Testleri veya Eurofit Özel'in uygulanışı konusunda kurallar olmakla beraber, kişiye uygun olacak şekilde bu testlerin birleşimi veya daha

kolaylaştırılmış, basitleştirilmiş şekilleri de kullanılabilir. Kapalı ortamda ve kolaylıkla uygulanabilir olmaları da bir diğer önemli bir özellikleridir.[15,23]

Bu bilgiler ışığında, sağlığın yükseltilmesi ve korunmasında etkin olan fiziksel aktivite ve rekreatif veya müsabaka amaçlı spor yapan kişilerin sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi için kullanılabilecek testler bataryaları bulunmaktadır. Her yaş grubunda kullanılabilecek bu testler farklı engel düzeylerine göre düzenlenebilmektedir. Ancak bu testleri yapacak kişilerin gerekli eğitimi almış olmaları sonucun güvenirliliği açısından önemlidir. Aynı zamanda test boyunca yaralanmaları önlemek amacıyla korunma ve güvenlik açısından gereken önlemlerin alınması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Özürlüler Araştırması Turkey Disability Survey-2002. Başbakanlık Devlet İstatistikler Enstitüsü. Yayın numarası: 2913, Devlet İstatistikler Enstitüsü Matbaası, Ankara, 2004. (ISBN 975-19-3596-2)
2. T.C. Türkiye İstatistik Kurumu, Özürlülerin sorun ve beklentileri araştırması, , Ankara, 2010 (www.tuik.gov.tr)
3. International classification of functioning, disability and health (ICF). World Health Organization (WHO) 2001, Geneva.
4. International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps (ICIDH). World Health Organisation (WHO), 1980, Genova.
5. United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (2006) http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/convtexte.htm (6 December 2006)
6. Palassino, R.J., Cambell, S.K., Harris, S.R.(2006) Evidence-based desicion making in pediatric physical therapy. (In) Physical therapy for Children. Editor Suzann K. Campbell, Darl W. Vander Linden, Robert J. Palisano. p.3-32.
7. Fragala-Pinkham M.A., Haley S.M., Rabin, J. & Kharasch V.S. (2005) A Fitness Program for children with disabilities. *Physical Therapy, 85*, 1185-1200.
8. Bhambhani, Y. (2002) Physiology of wheelchair racing in athletes with spinal cord injury. Journal of Sports Medicine,32(1):23-51.
9. Gannon, B., & Nolan B. 2007. The impact of disability on social inclusion. Social Science & Medicine. 7:1425-1437.
10. Cantell M, McGehee D. Movement quality in children with developmental delay: Midline and weight sensing as markers of adaptive movement. Body, Movement & Dance in Psychotherapy, 2006; 1:129-141.
11. Lin JD, Lin PY, Lin LP, Lai CI, Leu YR, Yen CF, Hsu SW, Chu CM, Wug CL, Chu CM. Spinal and limb abnormalities in adolescents with intellectual disabilities. Res Dev Disab 2010; 31: 686-91.
12. Bota A, Teodorescu S, Kiss K, Stoicoviciu A. Fitness status in subjects with intellectual disabilities: A comparative study. P Soc Behav Sci 2012; 46 2078-82.
13. Winnick JP. & Short FX. (1999) The Brockport Physical Fitness Test Manuel & Training Guide. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Ulrich D.A. (2000) Test of Gross Motor Development, 2nd Edition. Austin, TX: Pro-ed. Publishers.
15. Committee of Experts on Sports Resarch EUROFIT. In: Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness. Strasbourg: 1993.
16. Skowroński W., Horvat M., Nocera J, Roswal, G. & Croce, R. (2009) Eurofit Special: European Fitness battery score variation among individuals with intellectual disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 26:54-67.
17. Nordmark E., Hägglund G. & Lagergren J. (2001) Cerebral palsy in southern Sweden II. Gross motor function and disabilities. Acta Pediatrica, 90:1277-1282.
18. Lee M., Zhu W. & Ulrich DA. (2006) Many-Faceted Rasch Calibration of TGMD-2. AAPERD National convention and Exposition. (http://aahperd.confex.com/aahperd/2005/finalprogram/paper)

19. Lucht LM., Othmer V., Walther M., Vry J., Michaelis U., Stein S., Weissenmayer H., Korinthenberg R. & Mall V. (2007) The Gross Motor Function Measure-Traumatic Brain Injury Study Group. Validation of the gross motor function measure for use in children and adolescents with traumatic brain ınjuries. Pediatrics, 120 : 880- 886.

20. Simons, J., Daly, D., Theodorou, F., Caron, C., Simons, J. & Andoniadou, E. (2007) validity and reliability of the TGMD-2 in 710-year-old Flemish chilrdren with intellectual disability. Adapted Physical Activity Quaterly, 25:71-82.

21. Short FX. (2005) Measurement and assessment. (In) Adapted Physical Education and Sport. Joseph P. Winnick Editor, p.55-76 Human Kinetics, Illinois.

22. Short FX & Winnick JP. (2005). Test Items and Standards Related to Aerobic Functioning on the Brockport Physical Fitness Test. Kinesiology, Sport Studies and Physical Education Faculty Publications.

23. Eurofit (1988) Report of the European Conference Special Olympics 1988-1990. The Road to Europeanian Headquarters (pp.78-79).

YAŞLILARDA SPOR

Betül Moralı

Giriş

Yaşam süresi uzuyor. Bunun sonucu olarak yaşlı nüfusunun oranı da giderek artmaktadır. Bu duruma paralel olarak yaşlılara yapılması gerekenler yardımlar (sosyal haklar, yaşam kalitelerinin arttırılması) olarak yaşlılara karşı sorumluluklarımız artmaktadır.

Yaşlıların, yaşlanmayla birlikte yaşam kalitelerinde, günlük aktivitelerinde ve bilişsel performanslarında da önemli ölçüde azalmalar görülmektedir.

Dünya düzenin değişmesiyle birlikte toplumların küçük yaşlardan başlayarak durağan hareketsiz toplumlar haline gelmesiyle fiziksel aktivitelerin azalması birçok hastalığı da beraberinde getirmektedir.

Bilişim gelişiminin toplumlarda meydana getirdiği olumsuz etkilerinin ileri yaşlarımızda kendisini göstermesi Demans, beslenme bozuklukları, hareketsiz yaşam tarzı, diyabet, tansiyon gibi birçok hastalıklara sebebiyet vermektedir.

Yaşlılarda görülen en sık ve en sonuçsal hastalıklar arasında Demans (bunama) gelmektedir. Bilişsel kaybı ve bunama hastalığının davranışsal belirtilerin başlangıcının yanı sıra motor ve fonksiyonel performans kaybı ile karakterizedir.

Bu etkilenmenin sonucunda yaşam hareketliği ile ilgili yaşam kalitesinde sınırlamalar ve düşme riski önemli rol oynamaktadır.

Yaşam süresinin uzaması ile birlikte, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de yaşlı nüfusun oranının giderek arttığı bilinmektedir. 20. yüzyılın başında yaşam süresi 40 yıl iken, 1950- 2000 yılları arasında 66 yılı bulmuştur.

2050 yılında yaşam süresinin 76 yıl olması bekleniyor. 1998 yılında yaşlı nüfus dünyada %10 iken 2025 yılında yüzde %15 olacağı düşünülmektedir.

2000 yılında dünyada 600 milyon olan 60 yaş üzeri nüfusun, 2050 yılında 2 milyara ulaşacağı öngörülmektedir (1).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) 2008 yılı verilerini 65 yaşındaki insan toplumda %7,1 oranına sahip olduğunu yazmıştır.

2020 yılında yaşlı nüfusun Türkiye nüfusunun yaklaşık % 7,7'si olacağı düşünülmektedir (1).

Türkiye'deki Yaşlı Durumu

- 50-55 yaşlı adayı gurup 4 milyon ,
- 55-65 erken yaşlı gurubu 5 milyon,
- 65-85 yaşlı gurubu 4,5 milyon,
- 85 ve üstü ileri yaşlı gurubu 0,5 milyon.

Verilerden Yola Çıkarak Türkiye İleri Yaş ve Yaşlılarını Üç Ana Guruba Ayırmak Mümkün

- Erken dönem yaşlıları (50-65 yaş) 9 milyon,
- Yaşlılar (65-85) 4,5 milyon,
- İleri yaşlılar (85+) 0,5 milyon,
- **TOPLAM** 14 milyon.

Yaşlılarda Motor Gelişimi

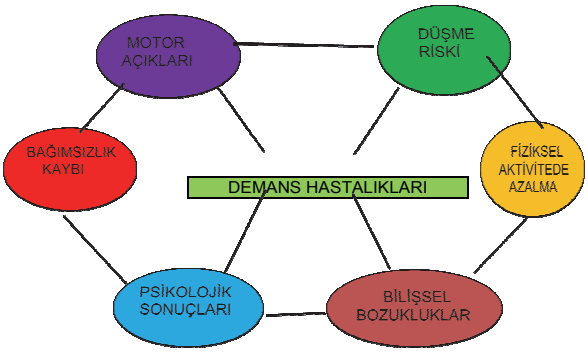
Yaşlı nüfusundaki artışlar, kişinin ilerleyen zamanlarında bilişsel fonksiyonlarının yerine getirememesi, karar vermede zorlanması, konuşma, kendi bakımını sağlamama ve günlük işlerini yürütememe gibi temel hayat işlevlerini yerine getirmekte zorlanmasıyla, bağımlı ve sürekli bakım gereksinimi olan ve ilerleyen bir hastalıktır.

Motor bozukluğun, bilişsel performans düşüşünün önemli belirleyicileri olarak tespit edilmiştir (2,3,4).

Bilişsel özellikleri sağlam yaşlılarda ile altı yıl içinde ileriye dönük bir boylamsal çalışmada, yürüme bozuklukları sonraki bilişsel bozukluk oluşması için baskın belirleyiciler olduğu ortaya çıkmıştır (2).

Yaşlı nüfusundaki artışlar, kişinin ilerleyen zamanlarında bilişsel fonksiyonlarının yerine getirememesi, karar vermede zorlanması, konuşma, kendi bakımını sağlamama ve günlük işlerini yürütememe gibi temel hayat işlevlerini yerine getirmekte zorlanmasıyla, bağımlı ve sürekli bakım gereksinimi olan ve ilerleyen bir hastalıktır. Düşme riski ile ilişkili olduğundan biliş ile ilgili motor bozuklukları, klinik açıdan son derece alakalı ve önemli (5,6). En az iki santimetre adım uzunluğundaki küçük dalgalanmalar bile düşme riskini iki katına çıkması ile ilişkilidir. Bilişsel ve motor bozuklukları için geçerli veri toplamak için ilgili objektif biyomekanik ölçüm yöntemlerinin kullanımını gerektirir (7,8,6).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2001) "İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Modeller Uluslararası Sınıflandırması" kullanarak, motor gücü demans kaybı ve fiziksel eğitim sonucu ile alakalı sonuçları açıklanmıştır (9).



Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörleri üzerine olumlu etkisi vardır. Dolayısıyla serebral kan akımı artırır sonrasında demans ve bilişsel gerileme riskini inme riskini azaltabileceği. Buna ek olarak, fiziksel aktivite doğrudan düşüşe karşı bilişsel uyarıcı olarak, hipokampus nörogenezi uyarabilir (11,12). Bazı çalışmalar fiziksel aktivitenin daha yüksek düzeyden, orta düzeyde (ılımlı) daha iyi bilişsel fonksiyonları ile ilişkili olduğunu bildirmektedir (13). Fiziksel olarak aktif katılımcılar kardiyovasküler hastalık riski ve buna bağlı bilişsel gerilemede azaltabilir. Yeterli beslenme sağlıklı bir yaşam tarzı için yararlı olabileceğini söylemektedir (15).

Kanada da yapılan sağlıklı yaşlanma ile ilgili çalışmada Mini Mental Durum Muayenesi skorları ve fiziksel aktivite, bilişsel bozukluk ve demans hastalığı riskinin düşük olması fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur (16).

Bu çalışmada (14), yaşlılarda başlangıç çalışması için en az orta-düşük şiddette fiziksel aktivite, düşük şiddette fiziksel aktivitenin daha az bilişsel gerileme ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ruth M.Tappen ve ark (17) Amerika'da yaptıkları araştırmada, 65 hastanın katılımı olan ve 16 hafta, 30 dakikalık tedavi süresi uygulanmış.

Destekli yürümede hastalarda %29 azalma görülmüş, Konuşma ve yürüme grubunda ise %2,5 bir azalma görülmüştür.

Araştırmacılar çalışmalarının sonucunda ise anlamlı fark görüldüğünü ifade etmişlerdir.

Amerika'da yapılan bir araştırmada daha (18) birleştirilmiş güç ve aerobik egzersizin, sadece aerobik egzersize göre daha güvenilir bir şekilde düzelme olduğu görülmüştür.

Emrah Atay (19) doktora tezinde yaptığı egzersiz çalışmalarında (Aet, kuvvet, denge, elastiki bant, esneklik) çalışma grubu 69 ve kontrol grubu 110 toplamda 169 kişiden oluşan çalışmada sonucunda gruplar arasında sistolik kan basıncı, kalça çevresi, vücut kilo ölçümü, kalp atım sayısı, alt ve üst eksremite kuvveti, üst eksremite esnekliği denge sonuçlarında anlamlı farklılık görülmüştür.

Linda L.Buettner ve ark (20) yaptığı çalışmada, 10 haftalık egzersiz sonucunda egzersizi grubunda anlamlı farklılık görüşmüştür. El kavrama kuvveti, esneklik, 50 dakikalık yürüyüş mesafesi, bilişsel durum ve hastaların depresyon durumlarında genel bir iyileşme olduğunu görülmüştür.

Klaus Hauer ve arkadaşları yaptıkları çalışmada (21), 61 egzersiz grubu ve 59 kontrol grubu olmak üzere toplam 120 ve yaş ortalaması 82,5 oluşan araştırmalarında 3 aylık egzersiz programının (güç, işlevsel ve dikkate odaklama eğitimi) sonucunda egzersiz grubunda iyileşme görüldüğünü yazmaktadır.

Yaşlı yetişkinler tarafından düzenli egzersize katılım önemli psikolojik ve bilişsel faydalarını ortaya çıkaran önemli kanıtlar vardır. İdeal olarak, yaşlı erişkinlerde egzersiz reçetesi, aerobik egzersiz, kas güçlendirme egzersizleri ve esneklik egzersizleri içermektedir (22).

2007 yılında (ACSM) Amerikan Koleji Spor Hekimliği ve Amerikan Kalp Derneği (AHA) ile birlikte, yaşlı yetişkinler için yayınlanmış fiziksel aktivite ve halk sağlığı önerileri (23) ve çalışmanın sonuçları, orta yaşlarda düzenli boş zaman fiziksel aktivite ileri yaşlarda bunama ve AD (Alzheimer Demans) karşı koruyucu olabileceğini göstermektedir (24). Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddette yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Yürüme, koşma, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelmek kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri fiziksel hareket olarak kabul ediliyor (25).

Egzersiz: Bir veya daha fazla bileşenleri korumak ve iyileştirmek için tekrarlayan ve planlı bir düzen halinde hareketleri ifade eder.

Yaşlılara Uygulanan Egzersiz Programları

- Aerobik Egzersiz.
- Direnç Eğitimi.
- Germe ve Esneklik Eğitimi.
- Denge Eğitimi.
- Tai Chi.

Aerobik Egzersiz Kapasitesi

Vücudun büyük kaslarının sürekli ritmik bir şekilde hareket ettiği egzersizleri ifade eder. Yeterli yoğunlukta ve sıklığında AET programları ve uzunluğu önemli ölçüde orta yaşlı ve ileri yaşlarda VO2 max arttırabilir.

Aralıklı eğitim reçetesi kullanıldığı sürece (26,27) AET kaynaklı egzersizler 75 yaş ve üstü yaşlılarda da olumlu sonuçlar bildirilmiştir ancak iyileşme büyüklüğü önemli ölçüde azdır (28,29).

Direnç Eğitimi

Direnç egzersiz eğitimi ile kasları çalıştırmak, uygulanan bir kuvvet veya ağırlığa karşı vücudun direnç göstermesi olarak yapılan egzersizlerdir.

Genel olarak, yaşlı yetişkinlerde direnç eğitimi (izometrik-izokinetik) sonrasında kas gücü artar ve bu sonuçta performanslarında görülür (30,31,28,32).

Germe ve Esneklik Eğitimi

Bir eklem çevresindeki hareket açılığını korumak veya genişletmek için tasarlanmış eğitimdir. Yaşla birlikte eklem hareket açıklığı azalır esneklik, hareketlilik, fiziksel ve bağımsızlık arasında kurulan bağla birlikte (33,34, 35).

İyileşmeler (germe-yoga veya tai chi) tam germe ve ritmik hareketlerin kombinasyonunu kullanarak üst vücut (omuz) alt vücut (ayak bileği-diz) yaşlı yetişkinlerde esneklik için uygulanmış (36).

Denge Eğitimi

Denge eğitimi alt vücut gücünü arttırmak ve düşme ihtimalini azaltmak için tasarlanmış hareketlerin bir araya gelmesiyle oluşturulan disiplindir.

Çeşitli çalışmalar yaş, egzersiz ve denge arasında ilişkiler incelendiğinde en fazla araştırma düşme için risk popülâsyonunda yapılmış (36).

KAYNAKLAR

1. Türkiye Psikiyatri Derneği 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü Basın Açıklaması.01.10.2010 http://psikiyatri.org.tr
2. Marguis S,Moore M,M, Howieson D.B.Sexton G.Payami H&Kaye, J.A. (2002) Independent predictiorsof cognitive decline in health elderly person. Arch Neurol 59,601-606
3. Rosano C,Newman A.B.Katz R.Hirsch C.H.&Kuller L.H. (2008) Association between lower digit symbol substitution test score and slower gait and greater risj of mortality and of developing incident disability in well-functioning older adults. J.Am Geriatr. Soc.56,1618-1625
4. Verghese J.Lipton R.B.Hall C.B.Kuslansky G.Katz M.J.&Buschke H. Abnormality of gait as a predictior of non-Alzheimer's dementia. N.Engl.J.Med,347,1761-1768(2002)
5. The prevalence of dementia worldwide Alzhiemer Diesease International Dezember 2008
6. Beaucht, O, Allali G. Berrut G.Hommet C.Dubost V.&Assal F. (2008)Gait analysis in demented subjedt: Interests and perpectives. Neuropsychairr. Diz Treat,4 155-160 (2008)
7. Cost of Injury –United States: A Report to Congress 1989 November 03.1989.38(43),743-746
8. Beyin ve sinir hücrelerinin Alzheimer hastalığı sırasında değişimi. Alzheimer's Dıseasesearch Aprogram of the American Healt Assitance Foundation htt:// www.ahaf.org./alzheimers/about/understanding/brain-nerve-cells-html
9. Michael S. (2011) Ruprecht-Karls-Universitat-Heilderberg Institu für Spport und Sportwissenschaft Heilderberg, im Februar
10. Melinda M Gardner, M Clare Robertson, A John Campbell. (2000) Exercise in preventing falls related injuries in older people: a review of randomised controlled trials. Br Spports Med 34:7-17
11. Carl W. Cotman and Nicole C. Berchtold. Exercise : (2002) a Behavioral intervention to enhance brain helath and plasticity. Trends in Neurosciences Vol.25 No.6 June
12. Brian R. Christie, Terrence J. Sejnowski and Fred H Gage, Edited by Charles F Stevents.(1999) Running enhances neurogenesis, learning and long-term potentiation in mice Henriette van Praag. Salk Institute for Biological Studies La Jolla, CA, and approved September 2, (received for review July 20,1999)
13. Stanley C. and Arthur F.Kramer B. (2003) Fıtness Effects on the Cognitive Function Of Older Adults. A Meta-Analytic Study. Institute and Department of Psychology University of Illinois , Urbana Psychological Science March vol.14 no2 125-130
14. B.M. van Gelder , M.A.R.Tijhuis,:S.Kalmijn,S Giampaoli ,A Nissinen, and D.Kromhout.(2004) Physical activity in reletion to cognitive decline in elderly men The Fıne Study. Nerology Dezzember 28. vol.63 no.12 2316-2321
15. Marcıal S, Sally M,Mary H,Nancy E,Wıllam L,H, and Peter D.W. (1998)Effects of Dıet and Exrecise ın Men and Postmenopausal Women with Low levels of HDL Choleterol and HIg Levels of LDL Choleterol.N Engl J Med 339:12 July 1 1998
16. Laurin D.Verreault R,Lindsay J,MacPherson K,Rockwood K. (2001) Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons.Arch Neurol 58(3):498-504

17. Tappen RM, Roach KE,Applegate EB,et al: (2000) Effect of a combined walking and conversation intervention on functional Mobility of nurssng home residents with Alzheimer's disease.Alzheimer Dis Assoc Disord 14:196-201
18. Stanley C and Arthur F.K. (2003)Fıtnes effects on the cognitive function of older adults A Meta – Analytic study. Copyrigt 2003 American Psychological Society Vol. 14 No 2,March
19. Emrah Atay (2008) Hekimlerin Bedensel Etkinliği Arttırıcı Danışmalık Hizmetleri Vermelerinin Bedensel Etkinlik Düzeyi Üzerine Etkileri Doktora tezi Akdeniz üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
20. Buettner L.L,Ferrario RN:Therapeutic recreaction-nursing team: A therapeutic intervention for nursing home residents with demantia.Available at: http://www.recreationtherapy.com/re-dem.htm
21. Klaus Hauer, M.Schwenk, T.Zieschang, C.Becker, P Oster, Heilderberg (2008) Effekte eines standardisierten körperlichen Training auf die Körperliche Leistung bei Patienten mit demenzieller Erkrankung. Z Gerontol Geriat 41:Suppl 1I/100_I/119 DOI10.1007/s00391-008-1104-z
22. J.Chodzko –Zajko, PH, D, FACSM(Co-Chair);David N.Proctor, Ph. David N Proctor, Ph. D,FACSM(Co-Chair) et al. (2009) This pronouncement was written for the Americen College of Sport Medicine by, 0195-9131.09.4107-1510/0
23. Cay Anderson –H, Joseph P.N, Sarah. (2010) Cognitive health benefits of strengthening exercise for community-dwelling older adults. Westen Healthy Aging &Neuropsychology Lab, Department of Psychologh, Union College, Schenectady, NY, USA. Journal of clınıcal and experımental neuropsyzholog 32(9),996-1001
24. Suvi R, Ingemar K, Eeva-Liisa H, Matti V, Bengt Winblad Jaakko T, Hilkka S, Aulikki, M. (2005) Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease Lancet Neurol 4.705-11
25. TC.Sağlık Bakanlığı Aile Hekimliği-Fiziksel Aktivite http://www.ailehekimligi.gov.tr
26. Yael N, Tzvi D, Yael Z, Esther A and Ruth A. (01 February 2011) Aerobic fitness and multidomain cognitive function in advanced age. International Psychogeriatrics 23:pp 114-124
27. Laura D B,Laura L.Franka, ,Karen Foster S, Pattie S G, e,Charles W, Anne M, Brenna A.Cholertona, Stephen R. Plymateb, Mark A.Fishelb, f,G.Stennis Watsona, Glen E. Duncang, Pankaj D.Mehtah and Suzanne C. (2010) Aerobic Exercise Improves Cognition for Older Adults with Glucose Intolerance, A Risk Factor for Alzheimer's Disease. Alzheimers Dis. 22(2):569-579
28. 28 Yael N. Salit A. and Ester A. (6th October 2006)Group physical activity for demented older adults-feasibility and effectivensess. The Zinman College of Physical Aducation and Sports Sciences, Wingate Intitute, Israel Received;returned forrevisons 3rd February 2007;revised manuscript accepted 18th February 2007.Clin Rehabil November 2007 21.977-986
29. Malbut KE, Dinan S.Young A.(2002) Aerobic training in the Foldest old_:the effect of 24 weeks of raining Age Ageing. 31.255-60.
30. Ferri A,Scaglioni G,Pousson M,Capodaglio P,Van Hoechke J,Narici, MV. (2003) Strength and power changes of the human planter flexors and knee extensors in response to resistance tarining in old age. Acta Physiol Scand. 177(1):69-78
31. Teresa Liu-A, PhD, PT; Linday S.N, MA; Peter G, PhD; B.Lynn B. MD; Maureen C.A. PhDPT; Todd C.H, PhD. (2010) Resistance Training and Executive Functions A12-Month Randomized Controlled Trial. Arch Inten Med. 170(2):170- 178
32. Gül Y.Özkaya, Hülya Aydın, Füsun N.Toraman, Ferah Kızılay, Özgür Özdemir and Vedat Çetinkaya. (2005) Effect of Sterngth and Endurance Training on Cognition in Older People. Journal of Sports Science and Medicine 4,300-313
33. Wojtek J.Chodzko –Z.,David N. Fiatarone S., Maria A M.D.;Minson Christopher T. Nigg C. R Salem George J..Skinner ,James S. (2009)Exercise and Physical Activity for Older Adults: Benefits of Exercise Training in older Previously
34. Sedentary Individulas. Medicine& Science in Sport & Exercise July Volume 41- Issue 7-pp1510-1530
35. Waneen W. Spirduso and D.Leilanı Cronın. Exercise dose-response effectes on quality of life and independent living in older adults.(2001) Departmentof Kinesiology and Health Education, The University of Tesas at Austin Austin, TX78712.Medicine &Scıence ın Sport &Exercise 0195-9131.01.3306-0598
36. Jeff D. W, Mark E, Stephen B,Kritchevsky, Anne B,Newman, Abby C. KİNg, Marco P, Jack M.G, Leslie A.P. and Michael E.M. (2009) Changes in Cognitive Function in a Randomized Trial of Physicaly Activity: Results of the Lİfestyle
37. Inverventions and Independence for Elders Pilot Study. Volume:64 Issue:6 Publisher: Oxford University Press, Pages:688-694
38. Spirduso WW, Francis KL, MacRae PG. (2005) Physical Dimensions of Aging Champaign (IL):Human Kinetics;

SPORDA ENGELLİLERDE DOPİNG

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Tarihçe

Asırlar boyunca insanlık iş verimini arttırarak başarıya ulaşmak ve zaferler kazanmak için çaba harcamıştır. Tarihin çok eski dönemlerinden itibaren insanlar fiziksel güç ve sportif performansı arttırdığına inanılan çeşitli maddeler kullanmışlardır. M.Ö. 3y.y'da yapılan spor karşılaşmalarında, atletlerin daha hızlı koşabilmek amacıyla mantar yedikleri, M.Ö yine Romalılarda savaş arabaları yarışlarında atlara su ve bal karışımı, hidromel adı verilen sıvıları içirdikleri, gladyatörlerin iyi dövüşebilmek için uyarıcı maddeler kullandıkları, Güney Amerika'da yerlilerin koka filizlerini çiğnediklerini tarih kayıtlarından görebilmekteyiz. İrlanda'da yeni evlilere bir çeşit fermante bal içirme geleneği (balayı terimi)'de performansı arttırmaya dayalıdır. Amsterdam'da 1865 yılında kanal yüzücülerinin doping yapıcı ajanları kullanımı bildirilirken, 1869'da yapılan bisiklet yarışlarında bol miktarda ilaç kullanıldığı bildirilmiş ve doping kaynaklı ilk ölüm ise 1886 tarihinde bir İngiliz bisikletçinin aldığı yüksek doz trimetil sonucu gerçekleşmiştir

Doping kelimesi ilk olarak 1889'da İngiliz sözcüklerine "dope" terimi ile girsede asıl doping kelimesi Güney Afrika'nın Kaffir yerlilerince kullanılan kuvvetli bir uyarıcı ve güç verici özelliğe sahip "Dop" adlı içkiden kaynaklanmaktadır. Sporda kullanılan uyarıcılar ilk defa 1934 yılında benzedrin ile birlikte görülse de 1934 yılında Almanlar pervitin, İngilizlerde methedrin'i geliştirerek askerlerin yorgunluğunu ve uykusuzluğunu engeleme, gece savaşmalarını sağlama ve savaş gücünü arttırmak amacıyla II. Dünya Savaşında bu ilaçları kullanmışlardır. 1960 Roma Olimpiyat oyunlarında bisikletçi K. Jensen'in aşırı amfetamin alımı ile ölmesi, büyük sansasyon yaratmış ve doping ciddi anlamda spora yansımıştır. 1964 Tokyo olimpiyatlarında sporcuların kas kitlelerinin aşırı artışı ve rekorların ard arda gelmesi sonucu doping konusunda kesin kurallar getirmiş ve yasak maddelerin listesini belirlemiştir.

A) Doping Maddeleri ve Sınıflandırılması

I.O.C 'ye göre doping; organizmanın gücünü geçici bir süre için arttırmak amacıyla kullanılan stimulan maddelerdir ve kullanımı her ne şekilde olursa olsun yasaktır. Doping yapan sporcular olimpiyatlara katılamaz.

2014 yılında I.O.C ve WADA (10 kasım 1999 yılında kuruldu.) tarafından yayınlanan doping yönetmeliği ve sınıflamasına giren ilaçlar şu şekilde sınıflandırılır;

B) Yasaklı Yöntemler

Kan ve Kan Bileşenlerine Müdahale

Kimyasal ve Fiziksel Müdahale

Gen Dopingi

C) Müsabaka Sırasında Kullanımı Yasaklı Maddeler ve Yöntemler

Uyarıcılar

Narkotikler

Kannabinoidler

Glukokortikosteroidler

D) Bazi Özel Sporlarda Kullanımı Yasaklı Maddeler

Alkol

Beta Bloke Ediciler

Yasaklılar Listesi

Uluslararası Standartları

(Bu Liste 1 Ocak 2014 tarihinden itibaren geçerlidir.)

Dünya Anti-Doping Kodu 4.2.2 maddesine uygun olarak, S1, S2, S4.4, S4.5, S6.a gruplarındaki maddeler ve M1, M2 ve M3 gruplarındaki Yasaklı Yöntemler dışındaki tüm yasaklı maddeleri de "Tanımlanmış Maddeler" olarak değerlendirilecektir.

Kullanımı Her Zaman Yasaklı Olan Maddeler ve Yöntemler (*Müsabaka İçi ve Müsabaka Dışı*) Yasaklı Maddeler

Onaylanmamış Maddeler

Listenin bundan sonraki bölümlerinde ele alınmamış ve herhangi bir resmi sağlık kuruluşundan insan tedavisi ile ilgili onay almamış (örneğin Klinik öncesi ya da klinik gelişim aşamasındaki ya da üretimi durdurulmuş ilaçlar, modifiye ilaçlar*, sadece veterinerlikte kullanılmasına izin verilmiş maddeler) farmakolojik maddeler her zaman için yasaklanmıştır.

"Designer drug" Modifiye ilaç: Bu ilaçlar yürürlükteki ilaç yasalarını aşmak üzere mevcut ilaçların kimyasal yapılarını çeşitli derecelerde modifiye etmek suretiyle analogları veya türevleri hazırlanarak oluşturulan ilaçlardır. Yasa dışı ilaçlar denen maddelere benzer sübjektif etki yaratmak üzere üretilen farklı kimyasal yapılardaki ilaçlara da bu ad verilir.

Anabolik Maddeler

Sporcular arasında kullanımı giderek artan ilaçlardır. Erkeklerin testislerinde ve adrenal kortekste yapılan doğal adrojenik anabolik steroidlerin sentetik olarak yapılmış şekilleridir. Organizmada bazı hormonlar anabolizmaya (doku yapımı) yardım ederler ve anabolik süreçleri hızlandırırlar. Bu tür hormon ve maddelere anabolizan adı verilir. Erkeklerde salgılanan (az miktarda kadında da) testesteron hormonunun hem adrojenik (erkek cinsi özelliği) hemde anabolik doku yapımı etkiye sahiptir. 1950'li yıllardan

itibaren protein sentezini arttırarak kas kitlesini ve kas kuvvetini arttırmak amacıyla kullanılan *anabolik steroidler, testesterona benzer şekilde erkek seks karekterinin ve kas yapısının gelişip güçlenmesi amacıyla* gülle, diks, çekiç atma, boks, halter, güreş ve vücut geliştirme gibi sporlarda kullanılmaktadır.

Erkeklik hormon sınıflamasına giren doğal androjenik *anabolik steroid hormonlar* organizmada,

- Metabolik süreçlere etki ederler,
- Genetik materyale etki ederler,
- Organların büyümesini sağlar,
- Protein yapımım arttırır,
- Özellikle vücut görünümünde ve kişilik yapısında değişikliklere neden olurlar.
- Sentetik olarak yapılan anabolik steroidlerin anabolik özellikleri korunmaya, androjenik etkileri azaltılmaya çalışılmıştır. Ancak androjenik etkiler tam anlamıyla yok edilememiştir. Bu yüzden doping olarak kullanıldıklarında erkeklerde, testis hacmi ve sperm yapımında azalma, kadınlarda ise kıllanma, erkeksi görünüm, menstruasyon bozuklukları ses kalınlaşması gibi yan etkilere neden olunmaktadır.
- Doping amacıyla kullanımı yaygın olan anabolik steroidlerin performansı artırdığı yönünde bir netlik olmamakla beraber, kuvvet-sürat sporlarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Antrenmanların neden olduğu hipertrofinin erkeklerde kadınlara oranla daha belirgin oluşu testeren hormonuna bağlıdır.

Anabolik steroidlerin kullanımı konusunda, Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin saptadığı esaslar şunlardır:

- Anabolik androjenik steroidler uygun bir diyet eşliğinde, vücut ağırlığının artmasına yardımcı olurlar.
- Uygun bir diyet ve yeterli egzersizle birlikte, bazı sporcularda kas kitlesinde artış sağlayabilir. Ancak bunun için, aşırı dozlarda anabolizan kullanımına gereksinim vardır.
- Anabolizanlar aerobik kapasiteyi arttırmaz.
- Anabolik androjenik steroidler; karaciğer kardiyovasküler sistem, üreme organları ve ruhsal sağlık üzerinde çok ciddi yan etkilere neden olabilirler.

Bu sayılan nedenlerle anabolik steroidlerin spor karşılaşmalarından önce, performansı arttırmak amacıyla kullanılmaları sakıncalı ve yasaktır.

Anabolik steroidlerin yan etkileri şu şekilde sıralanabilir;

- Karaciğer bozuklukları, sarılık ve karaciğer kanseri,
- Kalp hastalıkları,
- Erkekte meme büyümesi,
- Sperm üretiminin azalımı-kısırlık,
- Cinsel istek kaybı,

- Sivilcelenme,
- Kadınlarda ses kalınlaşması, erkeksi görünüm ve kıllanma, kilitoris büyümesi ve menstruasyon bozuklukları v.b
- Aşagıda sıralanmış olan Anabolik maddelerin kullanımı yasaklanmıştır.

1. Anabolik Androjenik Steroidler (AAS)

A. Eksojen* (Vücudun üretmediği) Anabolik Androjenik Steroidler (AAS) aşağıdaki gibidir;

B. Endojen** (Vücudun Doğal Olarak Üretebildiği) Anabolik Androjenik Steroidler:

2. Diğer Anabolik Maddeler

Peptid Hormonlar, Büyüme Faktörleri ve İlişkili Maddeler

Aşağıdaki maddeler ve bunların salınımını yapan faktörler yasaklanmıştır:

1. Kan yapımını uyarıcı maddeler

Eritropoietin hormonu ve diğer uyarıcı maddeler *kan hücrelerine olan arttırıcı etkilerinden* faydalanmak amacıyla kullanılmaktadır.

Eritropoietin böbreklerde üretilen ve kan O_2 yoğunluğuyla birlikte hemoglobin düzeyinin azalışına bağlı olarak salınan bir hormondur. Kırmızı kemik iliğini uyararak kan yapımım arttırır. Normal şartlarda insanlarda eritrositlerin saniyede 2-3 milyon kadar yapımı ve yıkımı söz konusudur. Sentetik olarak yapılabilen eritropoietinden doğal eritropoietin gibi aynı etkiyi göstererek, kemik iliğini uyarmaktadır. Bu yüzden *kan dopingine alternatif bir metot* olarak eritropoietin kullanımı sporda yaygın hale gelmiştir. Henüz performansa olan olumlu etkileri belirlenememiştir.

Gerek kan dopingi ve gerekse eritropoietin yoluyla kanın O_2 taşma kapasitesi ne kadar arttırılırsa arttırılsın, asıl önemli olan kasın metabolik kapasitesidir. O_2'ni kullanan kas hücreleri, mitakondria ve enzimlerin kapasiteleri antrenmanla arttırılmadıkça, kas hücrelerine bu yöntemlerle sağlanacak olan fazla O_2'nin bir yararı olmayacaktır. Eğer kasların antrenmanlarla O_2 kullanım yetenekleri geliştirilmiş ise kan dopingi ve eritropoietin yöntemlerinin yararlı olabileceği varsayılabilinir.

2. Koryonik Gonadotropin (CG) ve Luteinleştirici Hormon (LH) :

Sadece erkek sporcularda yasaklanmıştır; Endojenik androjen steroid hormon salgılamasını arttırmak amacıyla doping olarak kullanılmaktadır.

3. Kortikotropinler:

Kortikosteroidlerin performansı arttırıcı etkilerinden yararlanmak ve endojen kortikosteroid salgılanmasını arttırmak amacıyla kullanılmaktadır.

4. Büyüme Hormonu (GH), İnsülin-Benzeri Büyüme Faktörü-1 (Insulin-Like Growth Factor-1 - IGF-1),

Protein sentezini arttırmak, yağ kitlesini azaltmak amacıyla kullanılmaktadır. GH, aynı zamanda bütün dokularda insülin benzeri büyüme faktörü 1 (IGF-1) sentezini uyarır. Dokularda IGF-1 lokal etkilere sahiptir, ancak karaciğer tarafından dolaşıma

salınır. Mechano büyüme faktörü (MGF) IGF-1 geninden elde edilir ve iskelet kaslarında etkinleşir.

Yukarıda zikredilenlerin yanısıra kas, tendon veya bağ proteinlerinin sentezini/yıkımını, damarlanmayı, enerji kullanımını, rejeneratif kapasite veya kas lifi tipi dönüşümünü etkileyen herhangi bir büyüme faktörü ve benzer kimyasal yapıya veya benzer biyolojik etkiye(lere) sahip diğer maddeler yasaktır.

Beta-2 Agonistler

Beta-2 agonistler daha çok astım 'kesiciler' veya bronş açıcılar olarak bilinir. Bir astım krizi sırasında daralmış akciğer hava yollarını (bronşlar) açmak ve rahatlatmak için kullanılırlar.

Beta-2 agonistler organizmada doğal adrenalin ve noradrenalinin bazı etkilerini kopyalayarak çalışır. Bu kimyasalların etkileri, hava yollarının daha fazla açılması suretiyle, daha fazla havanın akciğerlere ulaşabilmesi ve organizmanın daha stresli bir durumun üstesinden gelebilmesidir.

β2-agonistler aynı zamanda, kasta anabolik ve lipolitik özellikler sergilerler. β2-agonistler düşük yan etkileri nedeniyle, anabolik androjenik steroidler için "güvenli" bir alternatif olarak bazı sporcular tarafından kullanılmaktadır. Kullanımında şu sorunlara neden olmaktadır.

- Ellerde ince tremor (irade dışı titreme),
- Huzursuzluk,
- Sinirlilik ve baş ağrısı,
- Anormal kalp ritimleri,
- Çocuklarda uyku ve davranış bozuklukları,
- Düşük kan potasyum seviyeleri,
- Kas krampları ve
- Alerjik reaksiyonlardır.
- Solunum yolu ile alınan *Salbutamol* (24 saat içinde en fazla 1600 mikrogram dozu aşmamak koşuluyla), solunum yoluyla alınan *Formoterol* (24 saat içinde en fazla 54 mikrogram dozu aşmamak koşuluyla) ve üreticilerin önerdikleri tedavi düzeninde inhalasyon yoluyla alınmak kaydıyla *Salmeterol* kullanımı dışında bütün Beta-2 agonistler, bütün optik izomerleri de dahil olmak üzere (örn. *d*- and *l*-) yasaklanmıştır.
- İdrarda 1000 nanogram/mililitre düzeyinin üzerinde Salbutamol ya da 40 nanogram/mililitre düzeyinin üzerinde Formoterol bulunması durumunda, Salbutamolün ve Formoterol ‘ün tedavi amacıyla kullanılmadığı varsayılacaktır. Sporcu, bu anormal bulgunun, tedavi amaçlı ve solunum yoluyla yukarıda belirtilmiş dozları aşmamak koşuluyla alınmış Salbutamole ve Formoterole bağlı olduğunu kontrollü farmakokinetik inceleme yoluyla kanıtlayamadıkça, Aykırı (Aleyhte) Analitik Bulgu olarak kabul edilecektir.

Hormon ve Metabolik Modülatörler

- Hormon antagonistleri ve modülatörleri reseptörleri inhibe ya da stimüle ederek etki eden ve enzimlerce sepesifik reaksiyonları hızlandıran ya da geçiktiren maddelerdir.
- Hormon antagonistleri ve modülatörleri insan endokrin sistemine yapılan ciddi bir müdahaledir. Özellikle hücre çoğalması ve hücre düzenlemesi üzerinde etkileri çok olmakla birlikte hastalıklar riskini de beraberinde getirmektedir.

Aşağıdaki yan etkileri bilinmektedir:

- Vajinal kanama
- karın ağrısı
- baş ağrısı
- görme bozukluğu
- tromboz riski
- Aşağıdaki sınıflar yasaklanmıştır:

1. Aromataz İnhibitörleri:

Aromataz aromatikleşme adı verilen bir işlem ile östrojenleri androjenlerden (örneğin testosteron) dönüştüren "enzim"dir. Aromataz inhibitörleri kadınlık hormonu östrojenin erkek cinsel hormonu testosterondan dönüşümünü engelleyerek kanda ya da tümör "dokularda" daha düşük östrojen seviyeleri sağlarlar.

2. Seçici Östrojen Reseptörü Modülatörleri (SERM):

Seçici estrojen reseptör modülatörleri (SERM' ler), östrojen reseptörleri ile bağlanan agonist ve antagonist etkinliği gösteren bileşiklerdir. Bunlar, Doku tipi ve hormonal ortama bağlı olarak agonist veya antagonist olarak hareket eden bileşiklerin yapısal olarak oldukça farklı bir grubudur. Örneğin, bir prototip SERM olan tamoksifen memede bir antagonist gibi davranırken, rahimde agonist etki eder. Bunun nedeni Steroid reseptör ko-aktivatör konsantrasyonu, memeye göre rahim içinde daha yüksek olmasıdır. Sonuçta tamoksifen rahimde daha agonistiktir. Bunun aksine, raloksifen her iki dokuda da antagonist gibi davranır.

- Hormon antagonistleri ve modülatörleri, özellikle de seçici estrojen reseptörü modülatörleri (SERM'ler), esas olarak anabolik androjenik steroidlerin kullanımını örtmek için kullanılmaktadır.

  Diğer anti-östrojenik maddeler:

3. Miyostatin işlev(ler)ini modifiye eden maddeler :

- Miyostatin kas boyutunu düzenleyen iskelet kas hücrelerinin bir "protein" idir. Ajanlarla miyostatin işlevi modifiye edilerek, (Özellikle miyostatin genini inhibe edilir), kas hücrelerin gelişimi hızlandırılarak büyüme düzenleyici etki yapılmaktadır.
- Aşağıdakileri kapsar, fakat bunlarla sınırlı değildir:
- *Miyostatin İnhibitörleri.*

4. Metabolik modülatörler:

a) İnsülinler

b) Peroxisome Proliferatör Aktif Receptör δ (PPARδ) agonistleri (*örn. GW 1516*), PPARδ-AMP-aktif protein kinaz (AMPK) aksis agonistleri (*örn. AICAR*)

- Peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) oksidasyon enzimlerini kodlayan reseptor proteinleri grubudur ve oksidatif kas fiberlerini artırarak dayanıklılık performansını artırırlar. Karbonhidrat, yag ve protein metabolizmasında etkilidirler.
- AMPK glikoz dengesi,iştah ve egzersizde glikoz dengesi için önemli rol oynar. Dayanıklılık performansını arttırır.

İdrar Söktürücüler ve Diğer Maskeleyici Maddeler

Diüretikler, güreş, boks, ve halter gibi siklet sporlarında özellikle hızlı kilo ayarlanması için, vücut sıvı miktarını azaltmak amacıyla kullanılırlar. Son zamanlarda, daha önceden alınmış doping maddelerinin idrarda analizini zorlaştırmak amacıyla da kullanılmaktadırlar. Bu ilaçların kullanımı ile oluşan elektrolit ve sıvı kaybı performansı olumsuz etkilemekte ve sağlığını bozmaktadır.

Müsabaka içi ya da dışında, kurallara uygun şekilde, idrar söktürücü ya da diğer maskeleyici maddeler ile birlikte alınan ve eşik değerine sahip maddeler için (örn. *Formoterol, salbutamol, cathine, ephedrine, methylephedrine ve pseudoephedrine*), idrar söktürücü ve diğer maskeleyici madde için alınması gereken Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnasına ek olarak bu tedaviye özgü (spesifik) bir Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası izni alınması gereklidir.*

**Not: Maskeleyici ajanların kullanılması Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası (TAKİ) iznine tabidir. Yukarıda ismen anılan, kullanım dozuna bağlı olarak belli bir eşik değerin üzerinde tespit edilmesi halinde ihlal oluşturan maddelerin izinli bir maskeleyici ajanla birlikte kullanılmaları durumunda; bu, eşiğe bağlı ihlal oluşturan maddeler için de ayrıca bu maddelere ait bir TAKİ izni gerekir.*

Yasakli Yöntemler

Kan ve Kan Bileşenlerine Müdahale

Aşağıdakiler yöntemlerin kullanımı yasaklanmıştır:

1. Herhangi bir miktarda otolog (kendisinden) , homolog (başkasından) ya da heterolog (kardeşinden) kan veya herhangi bir kaynaktan elde edilmiş eritrosit ürünlerinin kan dolaşım sistemine uygulanması ya da yeniden verilmesi.
2. Tamamlayıcı (supplemental) oksijen verilmesinin haricinde, Oksijenin alımını, taşınmasını ve dağılımını yapay olarak artıran, aşağıdakileri kapsayan, fakat bunlarla sınırlı olmayan yöntemler;
3. Fiziksel ya da kimyasal olarak kan ya da kan bileşenlerinin damar içinde her türlü manipulasyonu.

Kan Dopingi

- Bir başka kişiden alman kanın veya sporcunun kendi kanının sportif performansı arttırmak amacıyla verilmesi kan dopingi olarak adlandırılır. Sporcunun kanını alıp, uygun koşullarda 5-6 hafta kadar beklettikten sonra, yeniden aynı sporcuya verilmesi şeklinde yapılan bir uygulamadır. Alınan kan 1 Lt. Civarındadır.
- Kan dopingi anaerobik enerji kazanımına dayalı sporlarda yarar sağlamazken, kayak, kürek, kros v.b gibi dayanıklılık sporlarında performansı arttırmak amacıyla kullanılmaktadır.
- Kan dopinginin amacı, kan alındıktan sonra yeni eritrositlerin oluşması, hemoglobin miktarının artması ve eski kanın tekrar verilmesi ile kan hücrelerinde meydana gelen artışla birlikte performansın arttırılmasıdır. Kısacası hedef, kaslara taşman O_2 miktarını arttırmak ve total aerobik gücü yükseltmektir.
- Kan dopingin de başka bir kişiden alınan kanın verilmesi uygun görülmez. Kan dopinginde daha çok kişinin kendi kanı kullanılır. Kan dopingi için müsabakadan 4-8 hafta önce iki ünite veya 800-1200cc'ye kadar kan alınır. Eritrositler plazmadan ayrıştırıldıktan sonra gliserolle dondurularak saklanılır. Bu süreç içerisinde sporcunun yeni kırmızı kan hücreleri oluşur ve daha sonra kana intravenöz yol ile serum fizyolojik içerisinde önceden alman eritrositlerde verilir. Bu işlem müsabakadan 1-7 gün önce yapılır.
- Kan dopinginin performansı artırıp artırmadığı konusu hala kesinlik kazanmış değildir. Popüler bir metod olarak bilinmesinin nedeni ise 1972-1976 olimpiyatlarında 5.000 -10.000 m yarışlarında birinci olan Finli atlet LASSE VİREN'in kan dopingi ile altın madalya kazandığının açıklanmasıdır.
- Kan ve kan bileşenlerine müdahale ile morarma, enfeksiyonlar, fibrozis (Fibroz Kollajen lifler bakımından zengin, hücre ve damarlardan yoksun bağ doku miktarının artması, Yıkıma uğrayan dokuların yerini bağ doku almaktadır.), nöro-vasküler yaralanma, AIDS'e yakalanma riskleri, hepatit (B, C) ve diğer kan yoluyla bulaşan hastalıklar sorunları ortaya çıkmaktadır.

Kimyasal ve Fiziksel Müdahale

- Aşağıdakiler yöntemlerin kulanılması yasaklanmıştır:

1. Doping Kontrolleri sırasında alınan Örneklerin geçerliliğini ve bütünlüğünü bozmak amacıyla Hile yapmak veya hile yapmaya teşebbüs etmek yasaklanmıştır. Bunlar, başkasının idrarını kullanma ve/veya idrar değiştirme ve/veya saflığını bozma (örn. *proteazlar*) gibi işlemleri kapsar, ancak sadece bunlarla sınırlı değildir.

2. Hastane ortamında yapılan veya klinik incelemelerde uygulananların dışında 6 saatlik sürede 50 mililitreden fazla damar içine infüzyon ve/veya enjeksiyonlar

Gen Dopingi

Sportif performansı artırma potansiyeli - olasılığı bulunan ve aşağıda açıklanan uygulamalar yasaklanmıştır:

1. Nükleik asitlerin ya da nükleik asit analoglarının, bunların polimerlerinin transferi;

2- Normal ya da genetik olarak modifiye edilmiş hücrelerin kullanımı;

Kalıtımın biyolojik bir ünitesi olan gen basitce bir proteinin yapımı için kodlanmaktadır. Gen, kalıtımın temel fiziksel ve işlevsel birimidir. Her gen, protein veya RNA molekülü gibi özel bir işlev taşıyan kromozomların belli bir noktasındaki nükleotid dizilerinden oluşur. Gen terapisinin temel amacı, hücrelerin hastalığa yol açan eksik ya da kusurlu genleri yerine, sağlıklı kopyalarının hücreye yerleştirilmesidir. Bunların en önemlisi hastalığa-kusura neden olan genin belirlenmesi ve klonlanmasıdır. Genin tanımlanmasından sonraki aşamada, genin hedeflenen hücrelere nakledilmesi ve orada ekspresyonu, yani kodladığı proteinin üretimi gelir.

Gen teknolojisi

1) Gen expressiyonun uyaran veya baskılayan spesifik bir antibodidir.

2) Seçilmiş bir gen hücresinin veya reseptörünün modifiyesidir.

3) Gen transferinden sonra gen expressiyonunun spesifik düzenlenmesidir.

Bazı durumlarda genler hasar görür ve yanlış bilgiler tutar. Bu durumda gen terapi genin bu kusurunu onarmak için kullanılır. Fakat kas proteinlerini aşırı bir biçimde arttırır mı sorusu? Şüphelidir.

Sporda gen terapisinin yanlış ve haksız kullanımı doping olarak yasaklanmasını doğurmuştur. Terapatik olmayan hücreler, genler, genetik elementler ve gen expressiyonunun modülasyonu atletik kapasiteyi arttıracağı düşüncesiyle 2008 yılından itibaren doping sayılmaktadır. Genleri manipüle etmek kolay değildir. Ayrıca fiziksel aktivitede dayanıklılık, kas kitlesi ve kuvvet artışı ile alakalı çok sayıda gen vardır ve sadece bir gen bu işleri tek başına yapamaz. O yüzden tek bir ‘’ Spor Geni ‘’ yoktur.

En çok ilgi çeken 4 dayanıklılık geni:

1. Erythropoietin *(*EPO*)* : Erythropoiesisi uyarır.
2. Peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) : serbest yağ asitlerinin oksidasyonu enzimlerini kodlar.
3. Hypoxia-inducible factors (HIF): Oksijen elde edilebilirliğini değiştirir.
4. Angiotensine converting *enzyme* (ACE) : Vazokonstriktor veya vazodilator

En çok ilgi çeken 3 kas kuvveti geni:

1. Mechano growth factor (MGF), Insulin-like growth factor-1 (IGF-1), Insulin-like growth factor binding protein (IGFBP) : Kas büyümesinin kontrolü
2. Growth hormone (GH) : Kas kitlesinin kontrolü
3. Myostatin/growth differentiation factor (gdf-8) veya Transforming growth factor-b (tgf-b) : Negatif kas büyüme düzenleyici

Gen dopinginin Yan etkileri:

Gen dopinginin yan etkisi modifiye edilen genle ters etkileşim görülebilir. Bazı bağışıklık yetmezlikleri-problemleri, sporcuya ciddi sorunlar getirebilir.

Müsabaka Sırasında Kullanımı Yasaklı Maddeler ve Yöntemler

''Yukarıda tanımlanan S0'dan S5'e ve M1'den M3'e kadar olan kategorilere ek olarak, aşağıdaki kategorilerin müsabaka sırasında kullanımı yasaklanmıştır.''

Yasaklı maddeler

Uyaricilar

Uyarıcılar, ya sinir sistemini uyarıp yorgunluğun gecikmesini yada solunum-dolaşım sistemlerini uyararak organizmayı yedeklerini kullanmaya zorlamaktadırlar. Bu ilaçlar genellikle uzun süreli etkinlikler ve dayanıklılık gerektiren sporlarda kullanılırlar. Bu ilaçlara sempatomimetik ilaçlarda denilir.

1. Amfetaminler

Son yıllarda yapılan çalışmalarda amfetamin kullanımının performansı arttırmadığı yolunda bulgular elde edilmiştir Bu ilaçların temel kullanım amaçlan yorgunluğun azaltılması ve uykusuzluğun giderilmesidir. Amfetamin kullanımı sonucu oluşan bazı fonksiyonel değişimler şu şekildedir;

- Kan basıncı ve kalp atım hızında artma,
- O_2 tüketimi ve metabolik hızın artışı,
- Uyku süresinin azalımı,
- Solunum sıklığı artışıdır
- Etki süreleri 30-90 dakika olan amfetaminler yorgunluğu önlemedikleri gibi, yorgunluğu gizleyerek, yorgunluk alarm sistemlerini baskılamakta ve böylece istenilmeyen etkilere neden olmaktadırlar.
- Uzun süreli kullanımı bağımlılığa yol açan amfetaminlerin yan etkileri ise baş ağrısı, sersemlik, ateş, psikoz, kalp ritim bozukluktan, beyin kanaması ve hatta ölümdür.

2. Efedrin ve B Agonistler

Etkileri anfetaminlere benzeyen bu ilaçlar ağız veya solunum yoluyla kullanılırlar.

3. Kokain

- Burundan çekme, tütünle karıştırıp içme veya intravenöz enjeksiyon yolu ile kullanılabilen kokain çabuk metabolize olur ve 24 saatte, idrarla atılır. Merkezi sinir sistemini, dolaşım ve solunum sistemini uyarıcı etkilerinin yanı sıra ağrı kesici özelliğe de sahiptir. Yüksek dozda alımı kalp ritim bozuklukları, koma ve ölüme neden olur.
- Tropikal kulanım için üretilmiş *imidazol* türevleri ve 2014 İzleme Programı* kapsamında bulunan uyarıcılar hariç, tüm uyarıcılar bütün optik izomerleri (örn. *d*- and *l*-) dahil olmak üzere yasaklanmıştır. Uyarıcılar aşağıdakileri kapsamaktadır:

2014 İzleme Programı

* 2014 İzleme Programı kapsamına dahil edilmiş olan aşağıdaki maddeler Yasaklı Madde olarak kabul edilmemektedir.

Bupropion, caffeine, nicotine, phenylephrine, phenylpropanolamine, pipradrol, synephrine .

** Epinephrine (Adrenaline) ' in lokal uygulanması (örn. nazal, oftalmolojik) ya da lokal anastesik maddelerle beraber uygulanması yasaklanmamıştır.

*** Kathin, idrardaki konsantrasyonunun mililitrede 5 mikrogramdan daha fazla olması durumunda yasaklanmıştır.

**** Efedrin ve metilefedrinin her biri idrardaki konsantrasyonu mililitrede 10 mikrogramdan daha fazla olması halinde yasaklanmıştır.

***** Pseudoephedrine idrardaki konsantrasyonunun mililitrede 150 mikrogramdan daha fazla olması durumunda yasaklanmıştır.

Kafein

Son yıllarda amphetamin kullanımı azalmakta fakat kafein kullanımı artmaktadır. Kafein ve onunla ilgili diğer maddeler kolalı içeceklerde, çay ve kahvede bolca bulunmaktadır. Sporcularda yorgunluğu gidermek ve lipit metabolizmasını hızlandırarak performasın arttırılması amacıyla kullanılırlar.

- Özellikle dayanıklılık sporlarında O_2 tüketimi ve metabolik hızı kalp atım hızı-hacmi, lipit metabolizması ve iskelet kası kontraktilitesini arttırıcı özelliklerinde dolayı yoğun olarak kullanılmaktadır. Kafeinin sinir sistemini de uyardığı bildirilmektedir. Diüretik etkiye de sahip olan kafeinin bu etkisi maroton gibi sporlarda arzu edilmeyen bir durumdur.
- Kafeinin yan etkileri ise taşikardi, kap ritim bozuklukları, migren, yorgunluk, huzursuzluk, başağrıları ve depresyon şekillerinde ortaya çıkmaktadır.

Narkotikler

Bu grupta yer alan maddeler analjezik özelliğe sahiptir ve orta-şiddetli derecede ağrıları gidermek amacıyla kullanılırlar. Genellikle alışkanlık yaparlar ve sporda kullanımı azdır. Sporcular bu grup ilaçlardan kodeini sıklıkla kullanırlar. Yüksek dozda alındıklarında solunum depresyonu ile ölüme neden olurlar.

Aşağıdakiler yasaklanmıştır:

Kannabinoidler

Marihuana kenevir bitkisinden elde edilir. Katekolamin sentezini arttırır. Performansı olumsuz yönde tekiler ve reaksiyon zamanını bozar. Bu yüzden ergojenik maddeler grubuna dahil edilmemelidir. Kullanımı yasak olmamakla birlikte, ihbar ve istek üzerine analizi yapılabilmektedir. Etken maddeleri en bilinenleri delta-9 ve dalta-8 thc'dir

Doğal (*örn, cannabis, haşhiş, marihuana, esrar*) ya da sentetik delta 9-tetrahydrocannabinol (THC) ve kannabimimetikler (*örn. "Spice", JWH018, JWH073, HU-210*) yasaklanmıştır.

Glukokortikosteroidler

Uzun süreli egzersizlerde böbrek üstü bezlerinin yetersiz hale geldiği düşünülerek doping amacıyla kullanılmaktadırlar. Aslında elit sporcularda minarelkoartikoidlerde ve glukokortikoidlerde yarış esnasında pek azalma görülmemektedir.

Ağızdan alınan, rektal, damar içine veya kas içine uygulanan tümglukokortikosteroidler yasaklanmıştır.

Bazı Özel Sporlarda Kullanımı Yasaklı Maddeler Alkol

Alkol uzun yıllardan beri çeşitli gayelerle yarışmacılar tarafından kullanılmaktadır. Atıcılar trankilizan olarak, bisikletçiler enerji kaynağı olarak ve birçok kategorideki atletler de uyarıcı olarak alkol almaktadır. Alkol depresan bir maddedir ve reaksiyon zamanını uzatarak ve nöromusküler cevabı yavaşlatarak performansı azaltır. Son yıllarda bazı maratoncular yarışmalarda birayı kalorik ve diüretik etkisinden faydalanmak için kullanmaktadır. Halbuki bira iyi bir enerji kaynağı değildir. Ayrıca uzun mesafe koşucuları için dehidratasyon arzu edilen bir durum değildir.

Alkol (*etanol*), aşağıdaki sporlarda sadece Müsabaka Sırasında yasaklanmıştır. Tespiti, nefes ve/veya kan analizi ile belirlenecektir. Doping ihlal eşiği (hematolojik değerler) 0,10 gram/Litredir.

- Havacılık (FAI)
- Okçuluk (FITA)
- Otomobil
- Karate (WKF)
- Motorsiklet (FIM)
- Sürat tekneciliği (UIM)

Beta Bloke Ediciler

Beta bloke ediciler, kalp kasının daha ekonomik çalışmasını sağlamaktadırlar. Sinir sistemi üzerinde inhibe edici etkiye sahip olduklarından dolayı, sportif yarışmalarda heyecan ve stresden kaynaklanan el titremesi gibi istenilmeyen hareketleri önlemek amacıyla okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda kullanılırlar. Beta bloke ediciler dolaşımdaki katakolaminleri azaltmak ve kalp atım hızını düşürerek dayanma gücünü arttırmak amacıyla dayanıklılık sporlarında da kullanılırlar. Aksi belirtilmedikçe beta bloke ediciler, aşağıdaki spor dallarında sadece Müsabaka Sırasında yasaklanmıştır.

- Okçuluk (FITA) (*Müsabaka Dışında* da yasaklanmıştır)
- Otomobil (FIA)
- Bilardo (Bütün Dalları) (WCBS)
- Dart (WDF)
- Golf (IGF)
- Atıcılık (ISSF,IPC) *(Müsabaka Dışında da yasaklanmıştır)*
- Kayak/snowboard (FIS). Kayakla atlama, serbest stil snowboard

- Aşağıdaki maddeler 2014 İzleme Programına alınmıştır:

1. Uyarıcılar: Sadece müsabaka sırasında:

- *Bupropion, kafein, nikotin, fenilefrin, fenilpropanolamin, pipradol, Psödoefedrin (< 150 mikrogram/mililitre), sinefrin .*

2. Narkotikler: Sadece müsabaka sırasında:

- *Hydrocodone, mitragynine , Morfin/kodein oranı; tapentadol; tramadol.*

3.Glukokortikoidler: Sadece müsabaka haricinde.

Sonuç

Dünya Dopingle Mücadele Kuralları (World Anti-Doping Code) (Madde 4,5)'e göre : "WADA, yasaklılar listesinde bulunmayan ancak sporda kötüye kullanılma olasılığı bulunan bazı maddeleri tespit etmek amacıyla, imza sahibi taraflar ve hükümetlere danışarak bir izleme programı oluşturacaktır."

TERAPATİK REKREASYON VE UZMANLIĞI(LİDERLİĞİ)

Prof.Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Terapatik Rekreasyon özel gruplar (hasta, yaşlı ve engelliler) için özel olarak tasarlanmış rekreasyonel aktiviteler yoluyla onların eğlenerek, oynayarak, uğraşarak, yarışarak ve mutluluk yaşayarak genel vücut gelişimlerine katkıda bulunur. Sorunun farklılığı ve niteliğine göre fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal sınırlamalarını ve dezavantajlarını; rekreasyonel etkinliklerle ortadan kaldırmayı, azaltmayı veya bu sorunlarla uyum içinde olabilmeyi ve böylece yaşamı daha bağımsız ve nitelikli sürdürebilmelerini hedefler.

Terapatik rekreasyon, amaçlı çabaların bir rekreasyon deneyimiyle elde edilmesi ya da en üst düzeye çıkarmaya yönelik bir süreci oluşturur.

Terapatik Rekreasyon programlarına ayrılan süre; engelsiz bireylerin bir takım rekreasyonel aktiviteleri için kullandığı boş zaman sürelerinden farklılık gösterir.

Özel gruplar için Terapatik Rekreasyon programlarının uygulandığı süre çoğu kere ve engel grubuna göre kendi isteği dışında ve Terapatik Rekreasyon uzmanları tarafından seçilmiş aktivitelere katıldığı sürelerdir. Zorunlu ve sürekli eğitimin bir parçası olarak aktiviteler gerçekleştirilir. Bu aktiviteler özel grupların eğitimi, tedavisi ve rehabilitasyonu için gerekli olan faaliyetlerdir. Oysa engelsiz bireylerin boş zamanları onlar için özgürce kullanabildikleri, istedikleri etkinliğe katılabildikleri ve sadece dinlenmek, eğlenmek, mutlu olmak için rekreasyonel etkinliklere katıldıkları bir süredir.

Engelsiz ve özel gruplar için uygulanan rekreasyon programlarındaki fark; programın uygulandığı hedef kitleden oluşmaktadır. Rekreasyon iki grup için de farklı ihtiyaçların giderilmesi üzerine yapılandırılmıştır ve çoğunlukla da benzer etkinlik çeşitlerinden oluşur. Ancak, gönüllülük ve özgürce etkinlik seçimi engelsiz bireyler için söz konusuyken özel gruplar için bu durum bir hedef olarak görülür. Boş zaman ihtiyacının giderilmesinde ise yine amaçlar farklılaşır.

Terapatik Rekreasyon için kullanılan "boş zaman"ın nitelik olarak iki fonksiyonu bulunur.

Birincisi engellinin aldığı eğitimin bir devamı olarak tedavi, eğitim ve rehabilitasyon amaçlı rekreasyonel etkinliklerin yapıldığı bir zaman dilimidir.

İkincisi ise engelsiz bireylerin rekreasyonel etkinliklere katıldıkları bir zaman kullanım bölümünden farksız olarak kullanılan boş zamandır.

Birincisinde; özel grupların kullandığı boş zaman aslında gündelik yaşamını zorunlu eğitimle doldurulduğu bir zamandır. Bu zaman diliminde rekreasyonel kaynaklar kullanılarak, engelli bireyin genel vücut sağlığına katkı sağlayacak eğlenceli, oyunsal ve mutlu edici aktivitelere yer verilir. Bu yönüyle hastane ve kliniklerdeki tedavi ve rehabilitasyon uygulamalarının oluşturduğu sıkıcı ortamlardan farklılaşır.

Terapatik Rekreasyon; özel grupların tüm zamanlı eğitim, tedavi ve rehabilitasyon çalışmalarının sadece bir parçasını oluşturur.

İkinci durumda ise; yine rekreasyonel etkinlikler için kullanılan süre gerçek bir "boş zaman"da gerçekleştirilir. Burada amaç bireyin hastane, okul, zorunlu ihtiyaçlarını gidermeye ayırdığı sürelerin dışında kalan ve çoğu zaman kendisinin sevdiği mutlu olduğu bazı pasif veya aktif rekreasyonel aktivitelerle boş zamanın değerlendirilmesidir. Engelsiz bireyler için kullanılan ve beklenen amaçlardan fazla bir fark içermez. Burada engelli bireyin böyle bir boş zamana ve bu zamanın dinlenerek eğlenerek geçirebilme ihtiyacı teşvik edilir.

Terapatik Rekreasyon; hasta, ileri yaş ve engelli gruplarla beraber, ceza ve tutuk evlerinde yatan veya buralardan tahliye olmuş bireylerin toplumla entegrasyonu ve uyumu için, genç ve yetişkin suçlular, madde bağımlılığı olan bireyler ve uyuşturucu ve suç işlemeye yatkın risk grupları için önleyici amaçlarla uygulanır.

Terapatik Rekreasyon'un ikinci bir uygulama alanından da bahsedilir ki bu amputeler için uygulanan "özel rekreasyon"dur. Özel rekreasyonun, terapatik rekreasyon ile amaçlar bakımından kesiştiği noktalar kuşkusuz bulunmaktadır. Ancak temel nokta olarak Terapatik Rekreasyon programlarının uygulandığı özel gruplardan tamamen farklılık gösterirler. Ayrı bir çalışma ve inceleme konusudur.

Terapatik Rekreasyon Programlarının Amaçları

- Özel grupları oluşturan bireylerin yaşam kalitesini artırmak.
- Aktivitelere katılımdan zevk almalarını, eğlenmelerini sağlamak
- Sağlık fonksiyon yeteneklerini artırmak
- En az müdahale ile daha bağımsız olarak yaşamlarını sürdürmelerini sağlamak.
- Etkili bir sosyalleşme ve kişiler arası ilişkileri kurabilme.
- Seçim yapma ve sorumluluk alma yeteneğinin gelişmesi.
- Kendine güveni artırmak.
- Yaşam memnuniyetinin artması.
- Kullanılabilir eğlence kaynaklarının farkına varmaları.
- Topluluk ortamlarında hareket yeteneğinin gelişmesi.
- Mevcut engellerinin etkilerini en aza indirmek.
- Yıkıcı, bozucu davranışların azalması.
- Olabilecek sorunları önlemek (obezitenin önlenmesi gibi).
- Farklılığa ve rahatsızlığa karşı uyum geliştirme.
- Fiziksel kapasite ve güç kaybının önlenmesi, geliştirilmesi.
- Aile üyeleri arasındaki iletişimin güçlendirilmesi.

- Zihinsel engelleri azaltmak.
- Fonksiyonel yaşam becerilerini geliştirmek.
- Etkinliklerin seçiminde olabildiğince engelli bireyin özgürce ve istediği gibi etken olması.
- Topluma entegrasyonun sağlanması. Toplumsal davranışı geliştirme (otobüse binme, metroya binme, lokantaya gitme vb. nitelikleri gezi-gözlem turlarıyla sağlama).
- Sürekli alınan ilaçların yan etkilerini azaltmak.
- Hastane ve klinik ortamlarının sıkıcılığından uzaklaştırmak.
- Depresyon, stres ve anksiyetelerinin en aza inmelerini sağlama yeteneklerini geliştirme.
- Muhakeme yeteneklerini geliştirmek.
- Anlık ya da sürekli sorunlardan olabildiğince uzaklaşma.
- Bazı rekreasyonel etkinlikleri kendi başlarına yapabilir hale gelmek (masa tenisi, badminton oynamak, yüzmek, bazı el işleri, müzik ve dans vs.).

Terapatik Rekreasyon Aktivite Kaynakları:

Yukarıda sayılan beklentilerin bir veya birkaçının sağlayabileceği düşünülen aktif veya pasif hemen her aktivite "Terapatik" bir aktivite olarak seçilebilir.

Terapatik Rekreasyon aktiviteleri içinde öncelikle çok değişik çeşitleriyle spor, sanat, müzik, el sanatları, oyunlar, sosyal aktiviteler, açık alan aktiviteleri, geziler, drama, danslar, hayvanlarla olan çalışmalar gelebilir.

Terapatik Rekreasyon Kurumsal Uygulama Alanları:

- Hastahaneler
- Bakım - Huzur Evleri
- Rehabilitasyon Merkezleri
- Islahevleri - Cezaevleri
- Bağımlılık Tedavi Merkezleri
- Toplum Temelli kuruluşlar (Sivil Toplum Örgütleri)
- Üniversitelerin ilgili programları
- Genel Hastaneler
- Özel Eğitim Kurumları
- Dönemsel düzenlenen kamp ve benzeri yerler
- Konutlar
- Psikiyatri merkezleri vb.

Terapatik Rekreasyon Uzmanlığı(liderliği)

Terapatik rekreasyon lideri, rekreasyonel kaynakları kullanarak özel gruplar için programlar geliştiren ve bunları bir sistem içerisinde uygulayan kişidir.

Terapatik Rekreasyon liderliği yurt dışında birçok gelişmiş birçok ülkede bir meslek olarak tanınmış ve lisans veya sertifika programları olan önemli bir meslek dalıdır. Yurt dışında özellikle ABD'de çok önemsenen ve aranılan bir meslektir.

Türkiye'de halen bir meslek olarak tanınmamıştır. Bu bir eksikliktir. Bu yönde çalışmalar olmuş ancak sonuçlanamamıştır.

Türkiye'de Terapatik Rekreasyon Programlarına ihtiyaç duyan çok sayıda hasta, ileri yaşta insan ve engelli birey bulunmaktadır. İhtiyacın şiddeti de giderek artmaktadır.

Terapatik Rekreasyon Uzmanının Rol ve Sorumlulukları

Spor, sanat ve diğer rekreasyonel aktivitelerin herhangi birinin veya birkaçının uygulatılması nasıl olacaktır? Programın uygulanacağı özel gruplar veya bireylerle terapatik rekreasyon liderleri nasıl bir ilişki içerinde olacaktır? Ona nasıl davranacaktır? Etkinlikleri nasıl uygulatacaktır ve nelere dikkat edecektir? Neler bilecektir? Ne kadar yetenekli olacaktır? Bu yeteneğini nasıl gösterecektir? Toplumsal sorunlara karşı ne kadar duyarlı ve sorumlu davranacaktır? Bütün bu ve benzer soruların cevapları başarılı bir terapatik rekreasyon liderinin özelliklerini ortaya koyacaktır. Teknik özellikleri kadar duygusal ve insani nitelikleriyle de öne çıkan ve onu diğer birçok meslek alanından farklı kılan terapatik rekreasyon liderliği veya uzmanlığının bazı temel özelliklerine burada kısa cümlelerle yer verilmeye çalışıldı

Terapatik Rekreasyon Lideri çalıştığı engelli bireylerin birçok özel ihtiyacının olabileceğini bilmelidir.

Terapatik Rekreasyon Lideri rahat, sakin, sabırlı, ikna edici ve anlayışlı olmalıdır.

Terapatik Rekreasyon Lideri yaratıcı ve hayal gücü yüksek olmalıdır.

Terapatik Rekreasyon Liderinin mizah gücü olmalıdır.

Terapatik Rekreasyon Lideri rekreasyonel etkinliklerin özelliğine göre bir müzik aleti çalabilmeli tiyatro, dram yapabilmeli veya spor etkinliklerinin uygulanmasında o etkinliği gösterecek kadar fiziksel yetenek, beceriye ve kondisyona sahip olmalıdır.

Terapatik Rekreasyon Lideri programların uygulandığı yerlerin özelliğine göre bulunabilecek diğer ilgililerle ortak çalışabilmelidir. Örneğin, bir sağlık merkezinde hekim, hemşire veya diğer ilgililerle işbirliği yapması gibi.

Terapatik Rekreasyon Lideri bireysel ve grup sporları özel geziler düzenleme gibi etkinliklerle bireylerin kullanılabilir - potansiyel eğlence kaynaklarının farkına varmalarını sağlar.

Terapatik Rekreasyon Lideri engelli veya diğer hizmet alan bireylerin tepkilerini ve ilerleme - gerileme durumlarını takip ederek çizelge ve periyodik raporlar hazırlar.

Terapatik Rekreasyon Lideri program hazırlarken bireylerin mutlaka mevcut yetenekleri ve isteklerini göz önünde bulundurur.

Terapatik Rekreasyon Lideri içten davranabilmelidir yani duygularının farkında olma ve bunları iletirken içten olabilme yeteneğine sahip olmalıdır.

Terapatik Rekreasyon Lideri insanlara koşulsuz olumlu yaklaşabilmeli, yargısız olmalı ve empatik düşünebilmeli.

Terapatik Rekreasyon Lideri programın ilk ve son evresinde değerlendirme yapar. Bunu bir sistematik içerisinde gerçekleştirir.

Terapatik Rekreasyon Lideri çalıştırdığı bireylerle olan ilişkisini güven, karşılıklı saygı ve pozitif duygusallıkla şekillendirir. Engelli veya özel durumu olan bir bireyin üzerinde olumlu duyguların oluşması, onu Terapatik Rekreasyon Liderine daha çok yaklaştırır. Nitekim bu duyguları yaratan kişi olarak da Terapatik Rekreasyon Liderinin kendisi görülür.

Terapatik Rekreasyon Liderinin diğer liderlerden farkı sadece onun hastalık ve sorunlarla ilgili özel ihtiyaçları anlayabilmesi olmalıdır. Çünkü Terapatik Rekreasyon Lideri hastasının sağlık durumunu iyi bilir. Rekreasyon aktiviteleri seçiminde gerekiyorsa hangi değişikliklerin hastasına iyi gelebileceğini tahmin eder.

Terapatik Rekreasyon Lideri merhametlidir ancak acıma hissiyle bunu karıştırmaz.

Terapatik Rekreasyon Lideri hastaları için; "bunlar çok hasta zaten eğlenemezler: mutlu olamazlar" diye asla düşünmez. Tam tersi düşünerek onların eğlenmeleri mutlu olmalarının hakkı olduğunu ve mutlaka bunun yollarının olduğunun bilinciyle çalışır.

Terapatik Rekreasyon lideri toplumsal duyarlılığı gelişmiş, kendisini çevre, hayvan, engelli, bakıma muhtaç bireyler ile toplumun diğer sorunlarına karşı sorumlu hisseder.

Terapatik Rekreasyon Uzmanı Yetiştirme

TR öncelikle komplike bir sağlık programıdır.Bu nedenle programda görev alan uygulayıcıların bu yönde eğitim almış uzman-profesyoneller olması beklenir.

Gelişmiş ülkelerde de TR uygulayıcıları bir meslek grubu olarak görülür.Eğitimleri de bu yönde gerçekleştirilir.Yasal düzenlemelerle de bütün bu faaliyetler belirgin ve zorunlu hale getirilmiştir.

Terapatik rekreasyon uzmanlığı son yıllarda çok fazla ihtiyaç duyulan bir meslek grubu haline gelmiştir.

Özellikle "engellilerle"ilgili özel ve kamu eğitim kurumlarında bu ihtiyaç daha da şiddetli hissedilir olmuştur. Bu nedenle "Terapatik rekreasyon uzmanı"yetiştiren lisans ve lisans üstü programların süratle açılma zamanı gelmiştir.

Bu aynı zamanda "rekreasyon"alanında artık bir zorunluluk haline gelen uzmanlaşma sorununa da çözüm oluşturacaktır

"Terapatik rekreasyon uzmanlık" alanında ki "istihdam açığı" ve buna dayalı programın açılma ihtiyacı son yıllarda dillendirilmeye başlanmıştır.

Prof.Tütüncü(2013) bu yönde Anatolia Dergisinde isabetli makaleler yayınlamış ve örnek program modelleri önermiştir

Tütüncü(2008),TR uzmanlarının çalışma alanlarıyla ilgili şu başlıkları vermiştir.

Sağlık alanında;

- Kamu, Üniversite ve Özel Hastanelerde,
- Rehabilitasyon merkezlerinde,
- Fizik tedavi merkezlerinde,
- Onkoloji servislerinde,

- Ağırlama ve hizmet alanlarında,
- Sağlık Bakanlığında,
- Türk Silahlı Kuvvetlerinde,
- Emekli Sandığı, Bağ-Kur, SSK' da,
- İlaç ve Medikal Şirketlerde,

Ağırlama alanında;

- Dinlenme tesislerinde,
- Huzur ve bakım evlerinde,
- Kreşlerde,
- Sağlık turizminde,
- Konaklama işletmelerinde,
- Tatil Köylerinde,
- Çocuk rekreasyon aktivitelerinde,
- Spor ve rekreasyon aktivitelerinde,
- Sosyo-Kültürel rekreasyon aktivitelerinde,
- Ağırlama ve idari hizmet alanlarında,

Hizmetler alanında;

- Spor tesislerinde,
- Üretim sektörlerinin hizmet sunum alanlarında,
- Evde bakım hizmetlerinde,
- Yerel yönetimlerde (belediyeler),

Okullarda,

- Gençlik Genel Müdürlüğü bünyesinde (Gençlik kampları) ve
- Üniversitelerde istihdam edilebilirler

Bazı sağlık merkezlerinde yetersiz sayıda da olsa rehabilitasyon veya fizik tedavi uzmanları bulunmaktadır. Ancak bu uzmanlar spor ve sanat aktivitelerinin ağırlıklı olduğu Rekreasyonel kaynakların kullanılmasıyla program yapma – uygulama eğitiminden uzaktır. Aynı şekilde Rekreasyonel kaynakların çok fonksiyonel, katkısı kanıtlanmış önemli bir bölümünü oluşturan spor, egzersiz ve oyunların kullanımıyla program yapabilecek ve uygulayabilecek BESYO Rekreasyon bölümleri mevcuttur. Ancak bu bölümlerin de "tedavi - sağlık" konularında bilgi ve uygulama eksiklikleri vardır.

Lisans programlarının yeniden ve Terapatik Rekreasyon uygulamalarına yönelik düzenlenmesi ve Terapatik Rekreasyon Liderliğinin bir meslek olarak tanınması çalışmaları kuşkusuz ülkemizdeki talep ve ihtiyaç da göz önünde bulundurularak hızla sonuçlandırılmalıdır.

Sorunun lisans üstü programlarla çözülme durumu da bulunmaktadır. Rekreasyon lisans üstü programlarında terapatik rekreasyon grubu açılacak derslerle öğrencinin terapatik rekreasyon liderliğine yönlendirilmesi mümkündür. Gazi Üniversitesinde bu yönde ilk adımlar atılmış bulunmaktadır

Halen Türkiye'deki toplumsal temelli Terapatik Rekreasyon programlarında kısa süreli kurs ve seminerle yetiştirilen lisans öğrencileri veya mezunlar görev almaktadırlar. Bu programlardan bir tanesi OSEP'tir(otistik bireyler spor eğitim projesi).

TR Uzmanı yetiştirme Lisans veya lisans üstü programlar açılırken;

sağlığa yönelik bilgi altyapısının güçlü olması yani daha fazla tıbbi bilgi, beceri ve donanımla ve,öncelikle "hareket","oyun" ve "spor " içeren rekreasyonel kaynaklar konusunda bilgi ve uygulama becerisi kazandıracak derslerin olması önem taşır.

TR Uzmanın rol ve sorumlulukları incelendiğinde açılacak programlarla ilgili daha geniş ve somut yaklaşımlar sergilenebilecektir.

Terapatik Rekreasyon Uzmanlık Programları Nerede Açılabilir?

Dünyadaki örneklerinde de olduğu gibi(çoğunlukla) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları veya Fakülteleri bünyelerinde yer alan Rekreasyon Bölümleri altında veya müstakil olarak açılabilir. Bu kurumlarım bulunduğu Üniversitelerde ise destek alınabilmesi için Tıp ve Fizik Tedavi ve Rehabilitasyonla ilgili fakültelerinin olmasına özen gösterilir.

TR Uzmanının yetiştirilmesinde ki Önemli hususlardan birisi Tütüncü'nün(2008) de işaret ettiği TR Uzmanlık programlarının Türkiye'de yeni açılmaya başlanan Turizm Fakültelerinin Rekreasyon Yönetimi Bölümleri bünyelerinde açılabilirliği hususudur.

TR Uzmanlığı programlarının açılabilmesi için hiçbir fiziki donanıma, programa ,rekreasyon kaynaklarla ilgili uygulamalara ve öğretim kadrosuna sahip olmayan bu okullarda mümkün görünmemektedir.

Bu gün kü haliyle programın Turizm Fakülteleri bünyesinde açılması kaynakların israfını ve kesin başarısızlık sonucunu getirmesi kaçınılmazdır.

KAYNAKLAR

1. Tütüncü,Ö.," Rekreasyon Yönetimi'ne Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi", Anatolia:Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 19, Sayı 1, Bahar: 93-103, 2008.
2. Tütüncü,Ö.,İlkay TAŞ ve İPEK KIREMİTÇİ ,"Rekreasyonda Kurumsallaşma ve Uzmanlaşma ",Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 23, Sayı 1, Bahar: 112-116, 2012.
3. Tütüncü.Ö.,Turizm, Rekreasyon ve Serbest Zaman Yönetimi, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 20, Sayı 2, Bahar: 240-241, 2009.
4. Tütüncü.Ö ,Rekreasyon Terapisine Yönelik Bir Proje Önerisi , Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 24, Sayı 1, Bahar: 122 - 125 2013
5. Stumbo, Norma J., PETERSON, Carol Ann, THERAPEUTIC RECREATION PROGRAM DESING: PRINCIPLES AND PROCEDURES, Fourth Edition, Pearson-Benjamin/Cummings, Francisco, CA: 2004.
6. Austın, David R., CRAWFORD, Michael E., THERAPEUTIC RECREATION, Third Edition, Allyn and Bacon Press, USA, 2001
7. Attwood, T. ; Aspergers Syndrome: a guide for parents and profesiones, Londra, 1988.
8. Karaküçük, S. Terapatik Rekreasyon Bir Örnek Uygulama OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitimi Projesi). Ankara: Gazi Kitabevi. (2012).
9. Kennedy D. W. ; Smith R. W. ; Austin D. R.: Special Recreation; Opportunities For Persons with Disabilites. s. 6-9, 14-24, wm. c. Brown Puplishers, Dubuque, IOWA, 1991
10. Stevens, Ardis, Fun is Therapeutic, A Recreastion Book to Help, Therapeutic Recreation Leaders by Peoble Who are Leading Recreation, 1972

BEDEN EĞİTİMİ VE OKUL SPORLARINDA KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİ

Doç. Dr. Mehmet TÜRKMEN
19 Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

Özel Eğitim Nedir?

- Kaynaştırma eğitimin ne olduğundan bahsetmeden önce «Özel Eğitim» kavramından bahsetmekte fayda vardır:
- Her birey (ya da öğrenci) birbirinden farklı yeteneklere, özelliklere ve yeterliliklere sahiptir. Gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlamak için alacağı eğitimin bu farklılıkları gözeterek verilmesi gerekmektedir. Genel eğitim hizmetlerinin yetersiz olduğu durumlarda, birey için «özel eğitim» ihtiyacı ortaya çıkar (MEB, 2010:1).
- Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile onların özür ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitime "özel eğitim" denir.
- Eğitsel değerlendirme ve tanılama süreci sonrası özel eğitim ihtiyacı tespit edilen bireyler; derecelendirme seviyelerine göre ikamet adreslerine en yakın olan okula veya eğitim kurumunda yerleştirilir (MEB, 2010:17).

Kaynaştırma Eğitiminin Amacı Nedir?

Özel öğrenme ihtiyaçlı bireylerin «Kaynaştırma» kavramı ile normal akranlarının yanı sıra eğitim alma hakkıdır.

Bir başka tanım ise, Özel Eğitim ihtiyacı olan bireylerin diğer bireylerle karşılıklı etkileşim içinde bulunmalarını sağlamak ve eğitim amaçlarını en üst düzeyde gerçekleştirmek için gelişmiş eğitim ortamları olarak tanımlar (Özer 2013:75).

Kaynaştırma Eğitimi: Bazı İstatistiki Bilgiler

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) 2013/2014 istatistiklerine göre; Kaynaştırma kapsamında öğrenim gören öğrenci sayıları (Meb 2014 istatistikleri:36)

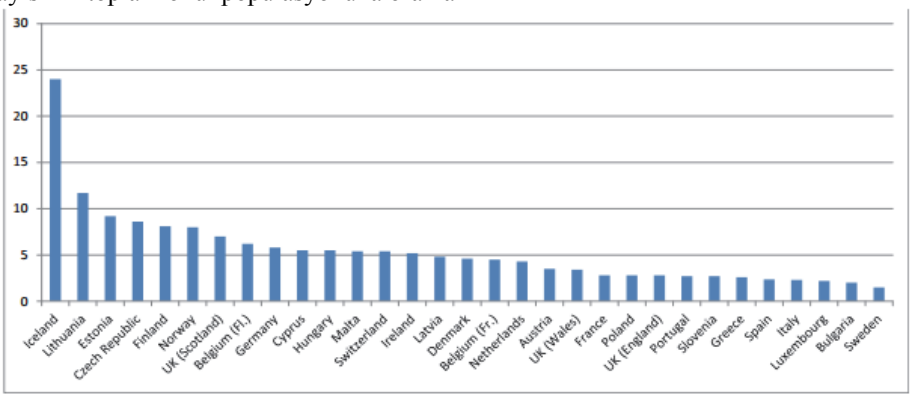
	Erkek	Kız	Toplam
İlkokul	40855	25496	66351
Ortaokul	52828	33306	86134
Lise	12688	7944	20632
Toplam	106371	66746	173117

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) 2013/2014 istatistiklerine göre; Özel Eğitim İhtiyacı olan öğrenci ile Özel eğitim Kurumlarındaki öğretmen, derslik ve okul toplam sayıları (Meb 2014 istatistikleri:36)

Erkek	Kız	Öğretmen	Sınıf	Okul
160993	100733	10312	7175	1370
261723				

2013/2014 Toplam öğrenci sayısı 16473493'tür (Meb 2014 istatistikleri:13). Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenci sayısının bu rakamın %1,6'sına tekabül eder

Avrupa Birliğine Üye Ülkelerindeki, Özel Eğitim ihtiyacı olan Öğrencilerin sayısının toplam okul popülasyonuna oranları



Beden Eğitimi ve Sporda Kaynaştırma Eğitimi

- Beden Eğitimi ve spor kaynaştırma öğrencilerinin ilgi ve yeteneklerini keşfetmesinde ve normal akranları ile olumlu ilişkiler kurmak için önemli bir potansiyele sahiptir. fiziksel aktiviteler yoluyla, kendini gerçekleştirme, hareket başarısı, yaşam boyu iyilik, çevreye uyum sağlama vücut fonksiyonlarının iyileşmesi gibi bir çok değişimi gerçekleştirme fırsatı yakalarlar.
- Mevcut Beden Eğitimi öğretim programı içerdiği kazanımların yapısı ve hedefleri,
- Hükümetin ve siyasilerin kaynaştırma ile gerekli kaynakların sağlanmasına gösterecekleri başarısızlık,
- O öğrencilerin ailelerinin kaynaştırma algısı,

- Diğer (normal) öğrencilerin kaynaştırma algısı; hatta normal öğrencilerin ailelerinin kaynaştırma algısı
- Öğretim Programına uygun Bireysel Eğitim planının doğru ya da hiç uygulanamaması,
- Öğrencinin beden eğitimi ve spor algısı,
- Öğretmenin kaynaştırma algısı, yeterliliği ve ders ile ilgili sorumlulukları,

Aile Desteği

- Özel eğitim ihtiyaçlı bireylerin anne baba etkileşimi oldukça önemlidir. Hiçbir yardım ve düzenleme o bireyin katılımını sağlamada ve güdülemede aile kadar etkili olmadığı bilinmektedir. Ayrıca engelli bir çocuğa sahip anne ve baba ile kurulan iletişim, bilgisizce ve fevri olarak gerçekleştirilirse ciddi güçlüklerin oluşmasına neden olabilir (Eliöz, 2011).

Akran Desteği

- Normal akranlarının, özel eğitim gereksinimi olan öğrenci arkadaşlarına tepkisi, ilk zamanlarda, olumsuz hatta, çok sayıda da olsa, kabul edilemez olabilir. Fakat yapılan bir çok araştırma göstermiştir ki, tüm çocuklar engelli öğrencileri daima reddetmez, aksine doğru liderlik ve telkini yapan öğretmenler sayesinde, onların kaynaştırma eğitiminden en az kendilerinin kadar faydalanmasını sağlayabilirler (Özer, 2013: 80; Kirk ve ark. 2009:209)

Bireysel Eğitim Planı

- Bireysel eğitim planın önemi, özel eğitim ihtiyaçlı öğrencilerin yetenek ve ilgilerinin, sınıf arkadaşlarınınkine göre daha farklı olmasından (öğrenme bozukluğu, dispraksiya, fiziksel engel nedeniyle yavaş algılama ya da benzer hareketi uygulayamama gibi nedenlerden) dolayı onun ilgi ve yeteneklerine uygun olarak hazırlanmalıdır.

Öğretmen Algısı ve Yeterliliği

- Beden eğitimi ve okul sporlarında kaynaştırma konusunda, öğretmenlerin bu konudaki algısı ve yeterlilikleri önemli bir role sahiptir.
- Bu tarafından bakıldığında, özellikle öğretmenlerin kaynaştırma algısı olarak ifade ettikleri şey; onu yürekten kabul etmelerine karşın uygulama sırasında bahsedilen kısıtlama ve sınırlamalar nedeniyle uygulanabilir bulmadıklarıdır.
- Beden eğitimi öğretmenlerinin başlangıç eğitimi ve daha sonra bu eğitimin sürdürülebilmesi oldukça önemlidir.
- Eğitimin, oldukça kısa, yüzeysel, ulaşılmaz, tutarsız olarak verilen ve kısa dönemli olmamalıdır.
- Bu eğitimin nerede yapılacağı da önemlidir. Bu konu tüm okul alanları, araç ve gereçleri düşünülerek verilmelidir.

Özel Eğitim İhityaçlı Öğrencinin Spora Katılımı

- İngiltere'de yapılan bir çalışmada, öğrencilerin okuldaki fiziksel aktivitelere katılım sıklığı araştırılmıştır.

Tablo 1.1. Yaş ve cinsiyete göre, son bir yıl içinde en az bir kez gerçekleştirilen spor sayılarını göstermektedir

	6-10 Yaş			11-16 Yaş			Toplam 6-16 Yaş
	Erkek	Kız	Toplam	Erkek	Kız	Toplam	Toplam
	%	%	%	%	%	%	%
0	8	6	7	12	11	11	10
1-3	32	38	35	24	22	23	28
4-6	31	35	33	24	22	23	27
7-9	18	15	16	19	20	19	18
10-12	9	2	6	11	11	11	9
13-15	2	2	2	6	7	7	5
16 ve fazla	-	2	1	5	7	6	4
Ortalama	4,9	4,5	4,7	6,0	6,6	6,3	5,7
Tüm Genç Bireyler	**428**	**401**	**835**	**690**	**737**	**1450**	**2293**

Tablo 1.2. Katılımcıların yaşadığı engel sayısında göre yılda en az bir kez gerçekleştirilen spor sayısı

	1	2	3-4	5-6	7-9	
	Engelli	Engelli	Engelli	Engelli	Engelli	Toplam
	%	%	%	%	%	%
0	7	8	10	10	13	10
1-3	24	17	25	33	36	28
4-6	19	22	29	27	27	27
7-9	20	23	18	17	15	18
10-12	13	15	9	7	5	9
13-15	11	9	5	4	4	5
16 ve fazla	6	7	5	3	1	4
Ortalama	7,4	7,5	5,9	5,1	4,4	5,7
Tüm Genç Bireyler	**143**	**307**	**822**	**692**	**305**	**2293**

Tablo 1.3. Yaş ve cinsiyete göre geçen yıl (10 kez veya daha fazla) sıklıkla yapılan spor sayısı

	6-10 Yaş			11-16 Yaş			Toplam 6-16 Yaş
	Erkek	Kız	Toplam	Erkek	Kız	Toplam	Toplam
	%	%	%	%	%	%	%
0	35	32	34	36	38	37	**36**
1-3	43	49	46	41	39	40	**42**
4-6	17	16	16	16	15	15	**16**
7-9	4	3	3	6	7	6	**5**
10 ve fazla	-	1	1	2	2	2	**2**
Ortalama	**2,0**	**1,9**	**1,9**	**2,1**	**2,2**	**2,2**	**2,1**
Tüm Genç Bireyler	**428**	**401**	**835**	**690**	**737**	**1450**	**2293**

Tablo 1.4. Engelli sayısına göre son bir yıl içinde sık sık (10 kez veya daha fazla) üstlenilen spor sayısı

	1	2	3-4	5-6	7-9	
	Engelli	Engelli	Engelli	Engelli	Engelli	Toplam
	%	%	%	%	%	%
0	31	28	36	37	43	36
1-3	34	37	42	45	44	42
4-6	20	23	16	14	10	16
7-9	8	9	5	4	3	5
10 ve fazla	8	3	1	-	-	2
Ortalama	3,2	2,9	2,1	1,8	1,5	2,1
Tüm Genç Bireyler	143	307	822	692	305	2293

KAYNAKLAR

1. **Eliöz Murat, 2011**. Engelli Bireylerde Rekreatif Amaçlı Akuatik Çalışmalarının Temel Prensipleri. I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Kitabı, Canlı Ofset, Konya
2. **Kirk Samuel, Gallagher James j., Coleman Mary Ruth, Anastasiow Nick, 2009**. Educating Exceptional Children. Houghton Mifflin Harcourt U.S.A.
3. **MEB, 2010**. Okullarımızda 3N (Neden, Niçin, Nasıl) Kaynaştırma: Yönetici – Öğretmen – Aile Kılavuzu. Aygül Ofset, Ankara, s.1
4. **MEB, 2013**. Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı. http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/43/09/967052/dosyalar/2013_03/13101600_zeleitimelkitab.pdf Erişim Tarihi 16/04/20014
5. **Nayır Funda, Kepenekçi Yasemin Karaman, 2013**. Kaynaştırma öğrencilerinin Haklarına İlişkin Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri, Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi 3(2)
6. **Özer Dilara Sevimay, 2013**. Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. 4. Baskı Nobel, Ankara s.13
7. **Sart Z. Hande, Ala Hüseyin, Yazlık Özlem, Yılmaz Fatma Kantaş, 2004**. Türkiye Kaynaştırma Eğitiminde Nerede?: Eğitimciye Öneriler. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya http://www.academia.edu/644391/TURKIYE_KAYNASTIRMA_EGITIMINDE_NEREDE_EGITIMCIYE_ONERILER Erişim Tarihi 22/04/2014 .
8. Thomas Nigel, Smith Andy, 2009. Disability, Sport and Society: An Introduction. Routledge, London, s.102

ENGELLİ SPORCULARIN DÜNYA REKORLARI İLE TÜRKİYE REKORLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Doç Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Burdur

''DÜN SABAHA KARŞI KENDİMLE KONUŞTUM,
BEN KENDİME ÇIKAN BİR YOKUŞTUM,
YOKUŞUN BAŞINDA BİR DÜŞMAN VARDI,
ONU VURMAYA GİTTİM, KENDİMLE VURUŞTUM.''
ÖZDEMİR ASAF

Nazmiye Muslu 2014 IPC Powerlifting World Championships in Dubai, UAE, on Saturday (5 April) -41kg -103kg.



2012 Londra Paralimpik Oyunları'nda, kadınlar halterde 40 kiloda ve 109 kiloyla dünya ve paralimpik rekoru

SIKLET	KATGORİ	REKOR	ADI SOYADI	TARİH	YERİ
48	KOPARMA	97.5	NURCAN TAYLAN	2004	**Atina-YUNANİSTAN**
	SİLKME	121	NURCAN TAYLAN	2010	**ANTALYA**

+86.00 kg Orji Precious **142.00kg NİJERYA**

(+)75	KOPARMA	120kg	ŞULE ŞAHBAZ	Mart 2003	**KIRIKKALE**
	SİLKME	157.5kg	DERYA AÇIKGÖZ	Nisan 2004	**Kiev-UKRAYNA**

+65.00 kg Mohsin Rasool IRQ 1987 **210.00kg** WR 2013-11-05

62	KOPARMA	147.5	HALİL MUTLU	2003	**Vancover KANADA**
	SİLKME	175	HALİL MUTLU	2003	Louîraki YUNANİSTAN

+107.00 Pourmirzaei Mansour IRI 1980 276.00 kg WR 2013-11-07 Kuala Lumpur/Malaysia

(+)105	KOPARMA	185	ABDULAZIZ ALPAK	07.09.2001	TUNUS
	SİLKME	237.5	BÜNYAMİN SUDAŞ	26.03.2005	KONYA
	TOPLAM	417.5	BÜNYAMİN SUDAŞ	26.03,2005	KONYA



Popow, Heinrich GER 1983 0:12.11

100M	10.23	Ramil GULİYEV	29.05.1990	Mersin	27.06.2013

van Rhijn, Marlou	NED	1991	0:**12.96**

100M	**11.25**	Nora GÜNER	1977	Radés	11.09.2001



İzzieri, Daniel	USA	1991	**5.86m**

Uzun Atlama	**8.08m**	Mesut YAVAŞ	İstanbul	**24.06.2000**

Le Fur, Marie-Amelie	FRA	1988	**5.43m**

Uzun Atlama	**6.87m**	Karin Melis MEY	Leverkusen	31.07.2009

Zhu, Pengkai, CHN 1987 **64.38m**

Cirit Atma	**85.60m**	Fatih AVAN	İzmir	20.05.2012

Dragic, Tanja	SRB	1991	**42.51m**	London	Great Britai

Cirit Atma	**56.90m**	Aysel TAŞ	İzmir	20.05.2000
50 m serbest	22.33	Doğa Çelik	Galatasaray	4 Temmuz 2013

Dias, Daniel BRA19880:32.05

50m-SERBEST	23.98	(Masterlar)FURKAN KAVUNCU

Prologaieva, Nataliia	UKR	1981	**0:35.88**

50 m serbest	**25.22**	**Burcu Dolunay**	Galatasaray	5 Mayıs 2012

50m-SERBEST	**29.29**	İLKAY DİKMEN	2008	(Masterlar)İSTANBUL

Boki, Ihar	BLR	1994	**0:27.57**

50 m sırtüstü	25.48	Güven Duvan	Galatasaray	3-6 Temmuz 2013

50m-SIRTÜSTÜ	**29.17**	MERT ELİBOL	2012	(Masterlar MUGLA

Pascoe, Sophie	NZL	1993	**0:31.88**

50 m serbest	**25.22**	Burcu Dolunay	Galatasaray	2012

50m Kelebek	34.85	SİBEL SAVAŞAN	2012	(Masterlar) MUGLA

Gelecekteki hedefiniz nedir?

Yapabildiğim kadar İyi dereceler ile ülkemi en iyi şekilde temsil etmektir. Büyük bir aile olarak sağlıklı ve mutlu bir şekilde yaşayacağıma eminim.

Spor hakkında genel olarak sizin için önemli olan nedir? Sporun dışında size katkıları nelerdir?

Spor hayatımın büyük bir parçası ve bana sağlıklı kalma ve ülkem adına yarışma şansı veriyor. Spor elbette bazı şeylere odaklanmamı ve akıl ve beden sağlığımı korumama yardımcı oluyor. Sporun dışında da birçok şeye sahip olabiliyorum, fakat temel olarak insanlarla tanışma ve sevebilme şansım oluyor.

Sizin için koşuyu diğer sporlara göre özel yapan nedir?

Koşu benim tutkun olduğum ve sevdiğimdir, bu nedenle diğer sporlara göre benim için özeldir. Koşuda çok eğleniyorum ve daima yaşamımın bir parçası olacak. Koşu diğer sporlardan farklı, çünkü bireysel, kendime odaklanabiliyorum ve kendi sonucumu belirleyebiliyorum.

Spor yapan diğer insanlara bir paralimpik sporcu olarak ne önerirsiniz?

Birinci önerim; ne olursa olsun, ne kadar zor olduğunu düşünseler de vazgeçmesinler, en önemlisi deneyimlerinden keyif alsınlar. Paralimpik sporcusu olmak inanılmaz bir deneyim ve yaşam boyunca bir kez yakalanabilecek bir fırsat. Önemli olan; kendinizi %100 vermeniz gerektiğine emin olmanız.

Genel olarak sporun dışında sizin için ne önemlidir?

Spor yaşamımın bir parçası. Spor bana cesaret, güç veriyor, mutluluğu aramamı ve rüyalarımı gerçekleştirmemi sağlıyor. Elbette hayatımdan memnuniyet duymamı (Keyifli bir yaşam) ve çok çoook değerli bir aile

SÖZEL BİLDİRİLER
ORAL PRESENTATIONS

YAZILI VE GÖRSEL SPOR BASININDA ETİK

Abdülkerim ÇEVİKER, Semiyha Dolaşır TUNCEL

Özet

Derleme türünde hazırlanan bu çalışmanın amacı yazılı ve görsel spor basınındaki etik anlayışı ortaya koymaktır. Bu amaç çerçesinde konu ile ilgili literetür tarihsel süreç içerisinde taranmıştır. Etik, insanlar arasında var olan ahlaki değerlerden, iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olanlarının niteliklerini ve temellerini araştıran felsefe dalı olarak tanımlanmaktadır. Spor etiği genel anlamda, sporun gelişmesinde önemli rol oynayan sporun taraflarının görev ve sorumluluklarını dürüstlük, adalet, açıklık, tarafsızlık ve saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmeleri, çalışmalarını ilkelere bağlamalarını kapsamaktadır. Zaman içerisinde spor, bir gösteriye dönüşerek, medyanın ve eğlence endüstrisinin önemli bir dalı olmuştur. Sporun, oyundan eğlence endüstrisinin bir sektörüne dönüşmesinde medyanın rolü, spora ilişkin enformasyonu geniş kitlelere ve hızla yayarak ilgiyi artırma yönünde olmuştur. Medya, bir yandan sporun seyirlik özelliğini vurgularken, sporun kitlesel bir eğlence biçimine, bir tüketim malına dönüşmesinde önemli işlev görmüş, diğer yandan da sporun kendisini pazarlamasının alt yapısını hazırlamıştır. Türk Spor Medyası, sahip olduğu büyük bir gücü ve etkili bir alanı elinde bulundurmaktadır. Medya sahip olduğu bu gücü haberleşme ve bilgi aktarmanın dışında kamuoyunda etkinlik oluşturma, spor kulüplerine, yöneticilere ve sporcuların üzerinde denetim kurma amacıyla bu gücü çıkarları çerçevesinde kullanmaktadır. Statü sağlamak, spor kamu oyu oluşturmak ve daha fazla izlenmek veya daha fazla satış yapmak için bilinçli ve sistematik bir şekilde kaos yaratmak istemekte ve bundan beslenmektedir. Tam bu noktada da spor medyasında etik anlayışın önemi ortaya çıkmaktadır.

Anahtar kelimeler; *Etik, yazılı-görsel basın, spor.*

OBEZİTE FARKINDALIK ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: BİR GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

M. Emin KAFKAS, Gökmen ÖZEN

Özet

Obezite, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen kronik bir hastalık olmakla birlikte gelişen dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Ülkemizde obezite üzerine yapılan çalışmaların genellikle obezite prevelansı ve fizyolojik faktörler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırma, Allen (2011) tarafından geliştirilen Obezite Farkındalığı Ölçeği'nin (OFÖ) Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlanması ile geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması amaçlanmaktadır. Obezite Farkındalık Ölçeği, bireyin obezite risk faktörleri ve obezite ile başa çıkma durumu hakkında farkındalığı/hazır bulunuşluk düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin obezite fakındalığı, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite hakkındaki düşüncelerini ve obezite eğitiminin bireyler üzerindeki etkisini ölçmek amaçlamaktadır. 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; a) obezite farkındalığı 9 madde, b) beslenme alt boyutu 6 madde ve c) fiziksel aktivite alt boyutu, 5 maddedir. Çalışma Malatya ilinde 419 ilk ve orta öğretim öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 10-14 (yıl) aralığında ve katılımcıların 182'ı (%41,3) kız ve 237'i (%58,7) erkek öğrencidir. Araştırmada geçerlik çalışmaları kapsamında Açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi, madde analizi ve ayırt edici geçerlik çalışmaları, güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin madde yüklerinin .42-.72 arasında değişen aralıklarda toplam varyansın % 44.66 açıklayan uygun bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin genel iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri 0.87 olarak iyi düzeyde bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinden CFI, GFI ve RMSEA değerleri ölçeğin yeterli bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Obezite farkındalığı ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri genel olarak ölçek formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler; *Fiziksel aktivite, obez.*

GERİATRİK OLGULARDA VERİLEN EGZERSİZ İÇERİKLİ OYUN PROGRAMININ DENGE VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA

Ali Yavuz KARAHAN, Halil TAŞKIN, Seher KÜÇÜKSARAÇ, Banu ORDAHAN, Aynur BAŞARAN

Özet

Sanal gerçekliğe dayalı rehabilitasyon programlarının önem kazandığı günümüzde egzersiz içerikli oyun programları (EIOP)' nin rehabilitasyona eklenmesi veya adapte edilmesi oldukça güncel konulardan bir tanesidir ve özellikle çocuklarda obezite rehabilitasyonuna ve hemipleji rehabilitasyonuna katkıları gösterilmiştir. Çalışmamızda "Xbox 360 Kinect TM" oyun konsolu kullanılarak verilen EIOP' nın denge, fonksiyonel mobilite ve yaşam kalitesi üzerine etkisini randomize kontrollü bir çalışma ile göstermek amaçlandı.Çalışmaya aerobik egzersiz yapmasında herhangi bir sakınca bulunmayan, 65 yaş üstü 100 katılımcı dahil edildi. Katılımcılar randomize olarak iki gruba ayrıldı. Çalışma grubuna EIOP, günde 30 dk, haftada 5 gün, 6 hafta boyunca gözlemci eşliğinde yaptırıldı. Kontrol grubuna ise fleksibilite, denge ve endurans egzersizlerini içeren ev egzersiz programı doktor tarafından tarif edildi ve katılımcılardan bu egzersizleri en az haftanın 5 günü, günlük 30 dk yapmaları istendi. Takip parametreleri Berg denge Skalası, Kalk ve Yürü testi, kısa form 36 ve likert tipi egzersiz değerlendirme anketi olarak belirlendi.Kontrol grubunda egzersiz programı sonrasında Berg denge Skalası değerlerinde artma ve kalk ve yürü testi değerlerinde azalma kaydedildi ancak istatistiksel olarak anlamlı bir eğişim izlenmedi (Tablo 1,2). Çalışma grubunda ise hem Berg denge Skalası değerlerindeki artış hem de kalk ve yürü testi değerlerindeki azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeyde izlendi. Gruplar arası karşılaştırmada Berg Denge Skalası değerlerinde ki artma ve Kalk ve Yürü Testi değerlerinde ki azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeydeydi (p= 0,002/0,002.Çalışmamızın sonuçlarına göre EIOP' ı geriatrik olgularda denge ve yaşam kalitesi üzerine olumlu etkileri olan, güvenli ve oldukça keyifli alternatif bir egzersi programı olarak kullanılabilir.

Anahtar kelimeler; *Egzersiz, geriatri, oyun, sanal gerçeklik, Xbox 360 Kinect.*

GÜREŞ, BOKS, TAEKWANDO BRANŞINDAKI ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARIN BAŞARI MOTİVASYONUNUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Osman KUSAN, Emin KURU

Özet

Bu çalışmada güreş, boks, taekwando branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonları çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Çalışma evreni, Türkiye'deki güreş, boks ve taekwondo branşıyla uğraşan milli takım düzeyindeki kadın ve erkek sporculardır. Çalışmanın örneklemi ise güreş, boks ve taekwondo branşlarındaki milli takım düzeyindeki seçilen kadın ve erkek sporculardan oluşmuştur. Anketle elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS 16.0 İstatistik Programı kullanılarak frekans ve yüzde dağılım tabloları ile arasında ilişki aranıp değişkenlere dair korelasyon tabloları oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri Willis tarafından geliştirilen, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Tiryaki ve Gödelek tarafından yapılan spora özgü başarı motivasyonu ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan sportif tecrübe ve antrenman sıklığını tespit etmek için amacıyla hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Başarı motivasyonu ölçeği toplam 40 maddeden oluşan ve maddeleri "hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla ve her zaman" şeklinde ifade edilen beşli likert tipindedir. Ölçekte güç gösterme güdüsü 12, başarıya yaklaşma güdüsü 17, başarısızlıktan kaçınma güdüsü 11 madde ile ölçülmeye çalışılmıştır. Sportif tecrübe bilgilerinin ilk 3 maddesi sportif tecrübe düzeyini, 6 maddesi antrenman sıklığı düzeyini (hafta/saat) belirlemiştir. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet ve branş değişkenlerine göre; başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ve sportif tecrübe bakımından anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Anahtar kelimeler; *Başarı, boks, taekwondo, motivasyon.*

CREATING AND IMPLEMENTATION OF SPORTS PERFORMANCES

Kiril ANDONOV, Biser GRİGOROV, Emil VİDENOV, Radostina MARİNOVA

Abstract

The core aim of the production team is to demonstrate the wide diversity of subjects studied at the Academy, the sportive spirit and enthusiasm of the young generation, while duly acknowledging the achievements of the old masters. The creative approach is based on imaginative solutions, where the characteristic properties of each sport are being transformed into expressive stage visions. The original nature of the presentation is established upon the performers' professional motor skills, now turned into building blocks of the stage constructs and their principle emotional agent. Music is envisaged as a key success factor. Selected musical pieces are suitably arranged to match the stage actions and transport the diverse stage emotions to the audience. Startling humor and spectacular "tour de force" bind the performance as one entity and sustain the spectators' attention and enchantment all the way through. 530 students and dancers present 52 sports disciplines, immersed into a special décor and fairy-tale light display. The entire performance "Past, Present and Future" thus emerges as a unique mega spectacle doing full justice to our Alma Mater's 70th Anniversary.

Keywords; *Academy,music.*

CURRENT TRENDS OF CHESS DEVELOPMENT

Leyla DIMITROVA

Abstract

Within the FIDE Development Committee a lot about how to measure the development of chess in a simple but a clear way has been discussed. The objective is to have several performance indicators to give to the chess community information that covers the main trends, to motivate individual federations to think about the situation and to provoke a healthy competition at the same time. In total six indicators have been considered by the members of the Development Committee. These indicators have been measured by Martin Huba, the President of Slovakian Chess Federation. Four of them are the objects of our research:

1. Number of active players with FIDE rating.

How many FIDE rated players are there in the different countries? Which are leading federations contribute to the statistics?

2. Number of open tournaments.

The increase is by 37% during the monitored period is very positive trend. There are several big federations who organized the most of opens.

3. Number of round robin tournaments.

The number of round robin tournaments went down in 2013 and the most common explanation is the influence of the global financial crisis.

4. Number of games.

In 2013 there were almost one million FIDE rated games played in total around the world and it's quite obvious that there is still a very promising potential. The growth of FIDE rated games in India is the most impressing.

Methodology: A statistics analysis of several performance indicators

chess development; performance indicators; active players; open and round robin tournaments

Keywords; *Chess, FIDE, healthy.*

YAŞLI VE ENGELLİ BAKIM MERKEZİNDE KALAN BİREYLERE UYGULANAN REKREASYONEL SPOR ETKİNLİKLERİNİN BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Ahmet ŞİRİNKAN

Özet

Bu araştırmanın amacı, yaşlı ve engelli bakım merkezinde kalan bireylere uygulanan rekreasyonel spor etkinliklerinin bazı fiziksel parametrelere etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmaya Erzurum'da hizmet veren 2 yaşlı ve engelli merkezinde kalan 65 kişi (44 bayan, 21 erkek) katıldı.Bireyleri yaşları 22-55 yaş arasındadır. Araştırmadaki Program iki ay (8 hafta) ve haftada iki gün olarak planlandı ve uygulandı. Araştırmaya katılan bireylerin sağlık raporları ve kurum izinleri alındı.Araştırma için özel hareket eğitim programı hazırlandı. Program içeriği; bireylerin fiziksel özelliklerini geliştirmeye yönelik olan temel becerilerden yürüme sekme, koşma, sıçrama ile top fırlatma, atılan topu tutma, topu hedefe atma becerilerinden oluşturuldu. Araştırma sonucunda dengeli yürüme ve koşma ve sekmeler, hareketlilik ve koordinasyon ile ilgili testler uygulandı. Araştırma verileri SSPS. 16.00 programında analiz edilerek tablolaştırıldı. Deneklerin frekans, max. ve min. Değerleri bulundu. Araştırma sonunda erkek deneklerin yürüme sekme, koşma, sıçrama ile top fırlatma, atılan topu tutma, topu hedefe atma becerilerinde anlamlı gelişmeler gözlemlendi. Bayan deneklerde ise yürüme, koşma, topu hedefe atma becerilerinde anlamlı gelişme gözlemlenirken, sekme, sıçrama, top fırlatma, atılan topu tutma becerilerinde anlamlı gelişme sağlanamadı.

Anahtar kelimeler; *Yaşlı, engelli, bakım merkezi, rekreasyon.*

DETERMINING THE NEEDS OF FAMILIES HAVING DISABLED CHILDREN AND SUPPORTING THOSE FAMILIES

Ebubekir AKSAY, Asli ALP

Abstract

This study has been carried out in order to investigate the level of knowledge of families having disabled children about the existing disability, and to determine in which domains they need support, based on their experiences with their children. A total of 252 parents have participated in study throughout Turkey, and the FBEBK scale (Determining the Needs of Families Having Disabled Children) developed by Dr. Andreas Eckert has been utilized. The statistical evaluation of the research has been carried out percentage (%) and chi-square values in SPSS 20 software. The significance level has been accepted to be $p<0.05$. The most of results obtained have shown that the society has bias about disabled individuals, and that the parents cannot join into society because they are ashamed of their disabled children. A small portion of parents believe that they have been punished by a disabled child because of their previous sins, and they express that it is better to keep the child closed in house rather than obtaining special help. It has been observed that most of families don't have adequate information about the disability level of their children, and that they want to be informed about especially the medical aspects of disability in detail. The educational status and income level of families play important role at this point. Also, it has been stated that the experiment sharing by gathering with families having disabled children, and meeting teachers, educators or therapists, and short information seminars have importance for recognizing the disability. The families want to be involved in studies in order to carry out the pedagogic and therapeutic cares of their children in their own house by themselves. On the other hand, it has been stated that the advisory service provided for disables children, besides their parents, is very important for improving the quality of lives of those children. As a result; the regular information seminars will ensure that the parents will the quality of lives of parents and children will be improved.

Keywords; *Families of disabled children, needs, supporting.*

PROCUREMENT OF SUITABLE WHEELCHAIR (WC) AND DETERMINING THE FACTORS COMPLICATING THE UTILIZATION OF WC

Ebubekir AKSAY, Asli ALP

Abstract

This study has been carried out in order to improve the ease of use of manual WC which has great importance for individuals having limited mobility due to accident, disease or congenital reasons, to determine the factors complicating the utilization of WC, and to find the important points while designing the WC in most appropriate shape. A total of 456 WC users throughout Turkey have participated in study, and the AWCO (Aksay Wheelchair Optimization) scale developed by researcher has been utilized. The statistical evaluation of research has been carried out through percentage (%) and chi-square values in SPSS 21 software. The results obtained in research indicate that the participants spend approximately 14.35 h per day on their WCs, and that they get out and in for approximately 5.5 times per day from their wheelchairs for daily needs (toilet, shower, transportation, and etc.). But it has been observed that the large majority of them haven't an appropriate WC smoothing the movement. It is seen that insurances satisfy the WC requirements at minimum level, and the procured WCs are not proper for needs. It is observed that the utilization of improper WC leads to serious problems in mobilization and transportation, and also causes the severe injuries. The participants have declared that their WCs are too heavy, and they have no breaking system, supporting wheels, and sitting comfort, and that the usage of WCs is very hard and the risk of injury is very high because the widths of chairs are not customized. In addition to those, the lack of muscle power, lack of knowledge about WC driving techniques, unsuitable roads, banquette passages, bad climate conditions, inappropriate entrances and exits of buildings, and the slopes of ramps over the standards are among the factors complicating the usage of WCs. As a result; it has been determined that the procurement of suitable WC will facilitate the daily-life, and that it is important to teach the usage of WC in mobility courses to be arranged.

Keywords; *Mobility, optimization, transportation, wheelchair.*

İŞİTME VE BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN STRES DÜZEYLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER YÖNÜNDEN İNCELENMESİ

Burak GÜRER, Zühal KILINÇ, H. Murat ŞAHİN, Melike ESENTAŞ

Özet

Bu çalışmada, işitme ve bedensel engelli sporcuların hissettikleri stres düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada Yalçın'ın (2009) yüksek lisans tezinde kullandığı ölçek uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçeğin birinci bölümde engelli sporcuların bireysel özelliklerini belirten sorulara, ikinci bölümde engelli sporcuların yaşadıkları stres düzeyini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Araştırmanın verileri, 2013-2014 yılı Güneydoğu Bölgesi illerindeki engelli spor kulüplerinin sporcularından elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde frekans, yüzde ve aritmetik ortalama ayrıca Independent Samples T testi ve iki gruptan fazla durumda tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, engelli sporcuların yaşadıkları stres düzeyinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, mesleği, maaş, mesleki deneyimi, çocuk sayısı ve engelli olma nedeni değişkenleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Sonuç olarak, sporcuların branşları ve engel durumları ne olursa olsun sporun strese olumlu etki yaptığı ve iyi bir performans ortaya koyabilmeleri katkı sunduğu sonucuna ulaşmak mümkündür.

Anahtar kelimeler: *Stres, sporcu, engelli sporcu.*

BATMAN İLİNDE İKAMET EDEN ENGELLİ BİREYLERİN SOSYAL İSTENİRLİK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

H.Murat ŞAHİN, Erdal ÇETİN, Abdullah MANAP, Erhan ŞAHİN

Özet

Genel anlamda sosyal istenirlik, sosyal psikolojinin temel denklemlerinden olan birey-grup, birey-toplum ilişkisi çerçevesinde, bireylerin toplumsal açıdan arzu edilebilir cevaplar verme veya toplumda olumlu bir izlenim bırakmaya yönelik tutum gösterme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Crowne ve Marlowe, sosyal istenirliği "iyiyi taklit etme", "kültürel olarak kabul edilebilir bir yanıt verme" veya "onaylanma isteğine önyargılı bir tepki gösterme" mantığı çerçevesinde açıklamaya çalışmıştır. Yine Edward, sosyal açıdan istenen veya istenmeyen ölçek değerleri arasında kendini tanımlama eğilimi olarak tarif etmiştir.

Bu bağlamda söz konusu çalışma, Batman İlinde ikamet eden bedensel engellerinin sosyal istenirlik düzeylerinin yaş, cinsiyet, aylık gelir, spor yapma, spor yapma sıklığı gibi çeşitli değişkenler açısından anlamlı fark olup olmadığını incelemektedir. Çalışma kapsamında Batman İlinde ikamet eden 70 bedensel engelli bireye A. Akın tarafından hazırlanan "İki boyutlu Sosyal İstenirlik" ölçeği uygulanmıştır. 70 kişilik örneklem grubunun değişik yaş, medeni durum aylık gelir ve eğitim seviyelerinde olmalarına dikkat edilmiştir. Yine örneklem grubuna bireylerin spor yapıp yapmadıkları, ne sıklıkta spor yaptıkları soruları sorulmuştur. Sonuçların SPSS 17.0 istatistik analiz programı ile değerlendirildiği çalışmada erkeklerin kadınlara, evlilerin de bekârlara oranla sosyal istenirlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine spor yapan bireylerin, spor yapma sıklıkları ile sosyal istenirlik düzeyleri arasında anlamlı bir anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Engelli bireyler, izlenim yönetimi, öz aldatma, sosyal istenirlik.*

HALTERİN METAKARPAL KEMİK ÖLÇÜM PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN 3B MODELLEME TEKNİĞİ İLE ARAŞTIRILMASI

Mehmet Emin YILDIZ, Kamil BEŞOLUK

Özet

Bu çalışma ile, halter sporunun metakarpal kemikleri üzerindeki morfometrik etkilerinin araştırılması amaçlandı. Çalışmaya 20-25 yaşları arasında, 9 yetişkin erkek halterci ve spor yapmamış 9 sedanter dahil edildi. Halterci ve sedanterlerin sağ-sol el metakarpal kemiklerinin iki boyutlu (2B) görüntüleri multidedektör bilgisayarlı tomografi (MDBT)'den elde edildi. 2B görüntüler, Mimics-13.1 yazılım programı ile üç boyutlu (3B) hale getirildi. Haltercilerde birçok metakarpal kemik hacmi, sedanterlerden yüksek sayısal değerlere sahip olmasına rağmen, metakarpal kemiklerin hem hacim hem de uzunluk değerlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Haltercilerde sağ el ile sol el metakarpal kemik hacmi değerleri karşılaştırıldığında; herhangi bir farklılık bulunmadı. Sedanterlerde sağ el ile sol el metakarpal kemik hacim değerleri karşılaştırıldığında ise; sağ el birinci, dördüncü ve beşinci (I, IV ve V.) kemikte hacim değerleri sol el değerlerinden yüksek bulundu. Sol el metakarpal kemiklerin hacim ve uzunluk yüzdelik (%) oranları ortalamaları da karşılaştırıldığında; halterci ve sedanter gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Halter sporcuları ile sedanterler arasında el parmak kemiklerinde hacim ve uzunluk yönünden istatitistiksel farklılık bulunmamıştır. Ancak grup içinde yapılan karşılaştırmalarda; sedanterlerde sağ ile sol el arasında birçok kemikte hacim farklılığı bulunmasının, sedanterlerde günlük yaşamda sağ elin dominant olarak kullanılmasından kaynaklandığı, haltercilerde ise yüksek ağırlıkla yapılan çalışmaların az da olsa etkisinin bu farkı azalttığı düşünülmektedir. Bununla beraber metakarpal kemiklerin hacim ve uzunluk yüzdelik (%) oranları ortalamaları da karşılaştırıldığında; halterci ve sedanter gruplar arasında farklılık bulunmaması ile haltercilerde metakarpal kemiklerin deformasyona uğramadığı sonucuna ulaşılabilir. Bu çalışmada kullanılan yöntemin; bedensel engelli sporcuların kemik, kas ve kıkırdak yapılarının tespiti veya deformasyonlarının belirlenmesinde de kullanılabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: *3B Modelleme, hacim, ossa metacarpi.*

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNDE ENGELLİ BİREY VE SPORCU ALGISININ BELİRLENMESİ

Ferhat ŞİRİNYILDIZ

Özet

Kesitsel tipteki bu çalışmada Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinden oluşan 80 kişilik gruba gözlem altında 18 soruluk anket uygulanmıştır. Kategorik değişkenlerin analizinde ki-kare testleri, normal dağılan değişkenler ortalama ±standart sapma ile ifade edilmiştir. Çalışmanın amacı, geleceğin antrenörlerinin engelli birey ve sporcu algısının belirlenmesi, elde edilecek sonuçlarla konuyla ilgili çıkarım ve yönlendirilmelerin yapılmasıdır. Çalışmaya katılanlar 18–30 yaş aralığındadır(ort:21,19±1.99) ve 68,8'i erkek %31,2'si bayandır. Katılımcıların 51'i(%63,8)'i şehir merkezinde, 39'u(%36,2'si) kasaba/köyde yaşamaktadır. Şehir merkezinde yaşayanların %64,7'si, köy/kasabada yaşayanların ise %58,6'sı yaşadıkları yerin fiziki, sosyal ve kültürel yapısının engelli vatandaşların refahı için yeterli olmadığını düşünmektedir($p>0.05$). Katılımcıların %76,3'ü eğitim gördükleri kurumda ve %73.8'i antrenman yaptıkları ve/veya sportif faaliyetlerini sürdürdükleri alanlarda engelli sporcular için dizayn edilmiş fiziki imkanların bulunmadığını belirtmiş, %53.8'i ise ülkemizde sportif anlamda engelli sporcuların engeli olmayan sporculara kıyasla dezavantajlı olduklarını bildirmiştir. Katılımcıların %82,5'i engelli sporcuların çabalarını desteklediklerini ve engelsiz sporculardan farklı görmediklerini belirtmiş, %17,5'i ise, engelli sporcuların hak ettikleri değeri asla alamayacaklarını düşünerek durumlarına üzüldüklerini belirtmişlerdir. Engelli sporcu algısıyla engelli sporcuların dezavantajlı görülmesiyle ilgili anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır($p<0.05$). Katılımcıların %51,3'ü engelli sporcuların en çok sıkıntı çektikleri konunun bölgelerindeki fiziksel yetersizlikler, %41,3'ü engelli sporcu yetiştirecek antrenörlerin eksikliği ve %7,5'i ise sosyal baskı olduğunu belirtmiş ayrıca katılımcıların %60,0'ı basının engelli sporcular konusuna yeterli ilgi göstermediğini söylemişlerdir. Kişilerin cinsiyetiyle uzmanlık yönelimi arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmış, bayanların tamamı mesleki hayatlarını engelli sporcular yönünde devam ettirme konusunda olumlu görüş bildirirken, erkeklerin %18,2'si bu konuda olumsuz görüş bildirmiştir($p<0.05$). Katılımcıların %97,5'i engellilerin topluma kazandırılması ve spora yönlendirilmeleri konusunda bir sosyal sorumluluk projesi başlatılırsa edindikleri mesleki bilgi ve becerileri bu konuda kullanmaya hazır olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre geleceğin antrenörleri, engellilerin sosyal ve sportif anlamda geride bırakıldıklarını ve desteklenmeleri gerektiğini düşünmektedirler. Bu konuda düzenlenecek kurs/seminer/eğitim ve mesleki yönlendirmelere açık oldukları saptanmış, engelli sporcular için düzenlenecek projelere katılımın yüksek olacağı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Antrenörlük eğitimi, öğrenci, engelli algısı.*

DISABLED SPORTS POWERLIFTING CHALLENGES, ACHIEVEMENTS AND FUTURE VISION IN EGYPT

Khaled Abd Elraouf EBADA

Abstract

Attention the disabled in general and physically disabled special, the standard for the progress of state, society and its development through the provision of health care, social, recreational activities and sports to integrate this category in society believing their right a decent life and participation in society as individuals influencers like other normal People. Therefore, we will take it light this presentation is facing disabled sports in Egypt of the challenges and achievements scored by the national and international levels, look forward to in the future of disabled sports through three main axes are as follows, Challenges, achievements and future vision. 10– 12% of the population in Egypt are disabled. Around 9 million persons with disabilities are in the society. No accurate statistic study about the number of the persons with disabilities in Egypt or Arab world. Sports because of lack awareness among parents and high cost. Lack of interest in state to raise awareness of the practice of disabled sports in general and especially powerlifting. Non-inclusion of disabled sports in the curriculum of the faculties of Physical Education to prepare qualified staff in the field of training, management and teaching for disabled. The history sport persons with disabilities long time inside the associations affiliated to the Ministry of Social Affairs. Been declared of the General Union of sports clubs for the disabled by Resolution No. (1) of 1982. Then a decision was President of the Council of Ministers No. (659) on December 19, 1998 by replacing the name of the General Union of sports clubs for the disabled to Egyptian Disabled Sports Federation. According to the decision of Youth Minister No. (1244) for the year 2004, which agreed to change the wording of the Egyptian disabled sports

Federation to the Egyptian Paralympic Committee to take charge of all the terms of reference of the Egyptian Disabled Sports Federation. Egyptian Paralympic Committee was founded in 2006 based on the decision of Youth Minister and Sports, according to the decision of the General Assembly of the International Paralympic Committee. There are 83 organization members attends to the disabled in the Egyptian Paralympic Committee. Egypt won in disabled sports on the 140 medals between gold, silver and bronze medals, including 56 for Powerlifting in the Paralympic Games period from 1988 – 2012. The Egyptian Paralympic Powerlifting team won (four gold, six silver, and two bronze medals) and broke four world records at the Dubai 2014 IPC Power lifting World Championships. Develop a strategic vision to promote disabled sports in Egypt under the slogan of the right sport for all. Improve public awareness of

the society and promote the sport of disabled status of this sport. Provide chances for all individuals and groups of disabled to participate in exercise. Provide chances for all participants to achieve their full potential and integrate them into society. Enhancing the role of Faculties of Physical Education and Universities Sports Federation in the development of disabled sports and put them within curriculum, enhancing the role of the Ministry of Education in the development of disabled sport powerlifting. Create and facilities places clubs and youth centers to practice different kinds of sports. Seeking to promote sports excellence for the players at the international level and Paralympic Games. To provide sufficient facilities and equipment to practice powerlifting for the disabled. Expand the establishment of sports championships and festivals for disabled sports at the local level and marketing media. Egyptian Paralympic Committee sought to insert the kinds of sports that are practiced in Egypt. Despite the achievements, Champions disabled sports in general and powerlifting special in Egypt. Harvesting all these medals in international competitions and Paralympic Games, but that does not mean attention of the State the category of disabled people as there are seriously deficient in the financial support and percentage practitioners of the sport and a culture that sport the right of every disabled. Which requires the state develop a future vision for attention the sport of disabled people in general and sport powerlifting in special by providing facilities and care for exercise for a large segment of the disabled through programs and projects, sports and recreation For Disabled and their integration in the society, which is the real achievement of the state.

Keywords: *Disabled sports, powerlifting, olympic, challenges, achievements, future vision, egypt.*

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ BEDENSEL ENGELLİLERE YÖNELİK TUTUMLARININ GÖRSEL BİLGİLENDIRME YOLUYLA İNCELENMESİ

Fethi ARSLAN

Özet

Bu araştırmanın amacı, bedensel engellilere yönelik tutumların görsel bilgilendirme yoluyla değişiklik gösterip göstermediğini belirlemeye yöneliktir. Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 6 bayan, 27 erkek olmak üzere toplam 33 beden öğretmeni adayı araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Öğretmen adaylarının Bedensel engellilere yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla "Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma grubunun engellilere yönelik tutumlarının değişiklik gösterip göstermediğini belirleyebilmek için görsel bilgilendirme yolu kullanılmıştır. Bu amaçla bedensel engellilerin sorunlarını ortaya koyan kısa film gösterilmesinin ardından ölçek, araştırma grubuna tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın ön test ve son test sonuçları, görsel bilgilendirmenin beden eğitimi öğretmen adaylarının bedensel engellilere yönelik tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmadığını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: *Bedensel engelliler, tutum, beden eğitimi.*

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ENGELLİLERE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Gül ÇAVUŞOĞLU, Şaban ÜNVER, İzzet İSLAMOĞLU, Sevtap ÖZDEMİR

Özet

Bu çalışma, 2013-2014 eğitim öğretim yılında 19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan engellilerle ilgili bir ders alan ve yine aynı fakültede okuyan ancak engelliler ile ilgili herhangi bir ders almayan öğrencilerin engellilere yönelik tutumlarını belirlemek ve bu bilgiyi ilgili alandaki kişilerin bilgisine sunmak amacıyla yapılmıştır. Türkiye'de yapılan araştırmalara göre milyonlarca engelli birey bulunmaktadır ve engelli kişiler doğrudan ilişkide bulundukları aileleriyle birlikte düşünüldüğünde, bu sayı daha da katlanmaktadır. Engelli bireyler genellikle olumsuz tutumlarla karşılaşırlar. Alınan tüm önlemlere rağmen engellilik günümüzde "dışlanan, kabul görmeyen ve küçümsenen" bir kavram olarak algılanmaktadır. Bu davranış engellilere ilişkin olumsuz bir algının oluşmasına neden olmaktadır. Araştırmada engellilere yönelik öğrencilerin tutumları demografik özellikler açısından incelenmiştir. Çalışmaya 19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 203 (57 kadın 146 erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan ''demografik bilgi formu'' ve Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı'nca geliştirilen ''engellilere yönelik tutum ölçeği'' ile toplanmıştır. Araştırmada tüm istatistik işlemleri anlamlılık düzeyi en az 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmada tüm istatistiksel işlemler SPSS paket program kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerin 193'ü (%95.07) yakınları arasında engelli bir birey bulunmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin Engellilere Yönelik Tutum Ölçeği'nden aldıkları toplam ortalama puan 170,93'dür (n=203, Min:122, Max:207, SD:20,18). Engellilerle ilgili ders alan ve almayan öğrencilerin, cinsiyet faktörüne göre engelli bireylere yönelik tutum puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.01$). Araştırma sonucuna göre engellilerle ilgili ders alan öğrencilerin engelli bireylere yönelik tutumlarının pozitif yönde olduğu görülmektedir. Cinsiyetin engelli bireylere yönelik tutumları etkilemesi literatürle uyumlu bir sonuçtur. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin tutumlarında olumlu değişiklikler yaratmak adına eğitim-öğretim çalışmaları yapılabilir. Dolayısıyla engellilere yönelik toplumsal algının değişmesi, engellilerle ailelerinin toplumsal dışlanmışlıktan kurtarılması için alınacak idari ve yasal önlemler yanında toplumca sorumlulukların yerine getirilmesi gereklidir.

Anahtar kelimeler: *Engellilik, tutum, üniversite öğrencisi.*

İŞİTME VE BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN YAŞADIKLARI ÇATIŞMA TÜRLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER YÖNÜNDEN İNCELENMESİ

H. Murat ŞAHİN, Zühal KILINÇ, Burak GÜRER, Oktay HACIOĞLU

Özet

Bu çalışmada, işitme ve bedensel engelli sporcuların yaşadıkları çatışma türleri incelenmiştir. Araştırmada Önder'in (2008) lisans öğrencilerinde yaptığı bir çalışmada kullandığı ölçek uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçek, iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci bölümünde engelli sporcuların bireysel özelliklerini belirten sorulara, ikinci bölümünde engelli sporcuların çatışma yönetim stillerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Araştırmanın verileri, 2013-2014 yılı Güneydoğu Bölgesi illerindeki engelli spor kulüplerinin sporcularından elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde Independent Samples T testi ve iki gruptan fazla durumda tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, engelli sporcuların yaşadıkları çatışma türünün cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, maaş ve engelli olma nedeni değişkenleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Sporcuların mesleği ile dikey çatışma arasında bir ilişki bulunmuştur. Mesleki deneyim ile yatay çatışma arasında da bir ilişki vardır. Araştırmada ortaya konan sonuçlardan biride çocuk sayısı ile yatay çatışma türü arasında ilişki olmasıdır. Spor yapmak çatışmayı engelli sporcularda azaltmaktadır. Sonuçta, engellilere yönelik sporsal, sosyal ve kültürel amaçlı hizmetlerin sürekli ve ücretsiz olarak sunulması, şüphesiz engelli sporcular için olumlu bir etki yapmaktadır.

Anahtar kelimeler: *İşitme ve bedensel engelli, çatışma türleri, sporcu.*

BEDENSEL ENGELLİ EĞİTİMİ ALAN ANTRENÖRLERİN BENLİK SEVİYELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yeşim KARAÇ, Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Faruk YAMANER, Ahmet BOZDAM

Özet

Çalışmanın amacı, "Antrenörlerimiz Engelleri Aşıyor" Projesi kapsamında bedensel engellilere yönelik antrenör eğitimlerine katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor il Müdürlüklerinde görev alan kadrolu antrenörlerin benlik seviyelerini belirlemektir. Farklı branşta görev yapan antrenörlerin benlik seviyeleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlük yılı, değişkenleri aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Bedensel Engelliler Federasyonu işbirliği ile altı İl'de gerçekleştirilen Bedensel-Engelli Antrenör eğitimine katılan Spor Genel Müdürlüğü'nde görevli toplam 266 (Erkek=200, Kadın=66) antrenör oluşturmaktadır. Araştırmadaki veriler için, antrenörlere yönelik "Kişisel bilgi formu" ile 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Araştırmada, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, antrenörlerin RBSÖ düzeyleri ile bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p<.05$).

Anahtar kelimeler: *Antrenör, bedensel engelli, benlik seviyesi.*

EFFECTS OF A COMBINEDPROGRAMOF SWIMMING AND DRY LAND STRENGTH EXERCISE ON BODY COMPOSITION, SKIN FOLDS AND FUNCTIONAL ABILITIES AT ADULTS WITHCP

Luka JOVANOVİĆ, Marko ALEKSANDROVİĆ, Dobrica ŽİVKOVİĆ, Dragan RADOVANOVİĆ, Bojan JORGİĆ, Marko JEZDİMİROVİĆ

Abstract

Motor problems in CP are the result of a neurological deficit, and include neuromuscular and musculoskeletal disorders: abnormalities, muscle contractures, bone abnormalities, disorders of balance, loss of selective motor control. Water and on dry land strength training can reduce muscle spasms, increase cardio respiratory function, muscle strength and ROM.The aim of the study was to determine the effects of strength exercises at the gym and swimming in anthropometric characteristics, body composition, functional capacity of people with CP. The sample consisted of 11 individuals with CP aged 18 – 30, formed one group. The following values were estimated: BMI , % body fat , circumferences of chest , upper arm and forearm , volumes of thigh and calves , skinfold thicknesses of upper arm, forearm , thigh and lower leg, then vital capacity, resting heart rate , systolic and diastolic blood pressure at rest. The experimental program lasted six weeks with twice/week/45min (the replacement of the swimming and strength training). To determine differences between beginning and the end of the program Student T - test for small dependent samples was used. There has not been one of the statistically significant differences. So, twice/week/45min combined method of alternating training in the gym and in the swimming pool is not enough to achieve statistically significant results in the measured variables adults with CP. On the other hand, some of the variables is the positive improvement occurred, but not statistically significant.

Statistical chance of improving fitness abilities of persons with CP should be sought in more frequent physical activity, eg at least three times/ week . As adults with CP do not have fitness level as non-disabled people, as well as the organization such physical activity is complex, this program that maintains the ability of people with CP can be considered successful.

Keywords: *CP, swimming, strength exercise, body composition, skin folds and functional abilities.*

EĞİTIMCİ GÖZÜYLE; İŞİTME ENGELİNDE İLETİŞİM SORUNLARI VE REKREASYONUN ROLÜ(PILOT ÇALIŞMA)

Müberra ÇELEBi, N.Kübra ERBAY, Yeşer ESKİCİOĞLU

Özet

Bu araştırmanın amacı, işitme engelli öğrencilerin, eğitim ve öğretim süresince yaşadıkları iletişim sorunlarının, eğitimci gözüyle incelenmesidir. Bu araştırma, daha kapsamlı bir araştırmanın ilk aşaması olan bir pilot çalışmadır. Bu pilot çalışmanın, işitme engelinde karşılaşılan iletişim sorunlarına, farklı bir vizyon oluşturacağı düşünülmüştür. Bu araştırmada, işitme engelli öğrencilerin eğitim ve öğretim süresince, yaşadıkları iletişim zorluklarına ve aynı zamanda etkili iletişim için rekreasyon etkinliklerinin rolüne dikkat çekilmiş ve gelecekte yapılması planlanan ana araştırmaya bir zemin hazırlayacağı düşünülmüştür. Araştırmada nitel araştırma deseni ve veri toplama yöntemi olarak, "görüşme" yöntemi kullanılmıştır. Örneklem seçiminde "amaçlı örnekleme" yöntemlerinden "ölçüt örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, Türkiye'deki en az yüz kişilik öğrenci nüfusuna sahip, işitme engelliler ilk-öğretimde en az bir sene görev almış ve deneyim kazanmış farklı branşta iki eğitmenden oluşmuştur. Araştırmada, görüşmeler 2014 yılında yüz yüze yapılmış, sonrasında elde edilen veriler, temalara bağlı olarak kodlanmış ve betimlenerek analiz edilmiştir. Araştırma bulguları işitme engelli bireylerin iletişim sorunları başlığı altında üç genel tema altında toplanmıştır. Bunlar; 1)Öğretim yöntemlerindeki yetersizlikler: a.Okuma-yazma zorluğu b. Kullanılan alfabe ve işaret dilindeki zorluklar c. Kendini ifade zorluğu 2)Yönetsel zorluklar: a.Yönetici ve eğitimci niteliği ve yeterliliği b. Yönetimde sürdürülebilirlik, 3)Rekreasyon programları: a.Rekreatif etkinliklerin çeşitliliği b.Rekreatif etkinliklerin eğitimde uygulanması, şeklinde yer almaktadır. Araştırma sonucunda, öğretim yöntemlerindeki yetersizliklerin, işitme engelli bireyleri ve aynı zamanda eğitimci ve yöneticileri de etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. İletişimdeki zorlukların, okuma-yazma öğrenmede ve öğretmede çok büyük zorluklar yaşanmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca yönetici ve eğitimci niteliği ve yeterliliğinin ve yönetimde sürdürülebilirliğin hem engelli birey, hem de öğretmenler için etkili iletişimde büyük önem teşkil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, rekreasyon programlarının eğitimde uygulanabilir olmasının, işitme engelini aşmada, önemli bir etkili iletişim aracı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: *İletişim, işitme engelliler, rekreasyon, sürdürülebilirlik.*

PARALYMPIC VE DEAFLYMPIC OYUNLARA FARKLI PERSPEKTİFTEN BAKIŞ

Önder KARAKOÇ

Özet

Deaflympic (İşitme Engelliler Yaz olimpiyat oyunlarının) 1924 yılında başlaması dolayısı ile Paralympic (Engelli yaz olimpiyat oyunları) oyunlarının ise 1960 yılında başladığı görülmekte ve Deaflympic olimpiyat yaz oyunlarının Paralympic olimpiyat oyunlarından daha eski olduğu binmektedir. Son yapılan Deaflimpic ve Paralympic oyunları karşılaştırıldığında her iki olimpiyat yaz ve kış oyunlarının 4 yılda bir yapıldığı görülmektedir. Ancak paralympic olimpiyat oyunlarında Bedensel engelliler, amputeler, görme engelliler ve serebral palisi engellileri yarışmaktadır. Bu engel gruplarında 2012 Londra paralympic oyunlarında 24 branşta 164 ülke 4237 katılımcı olmuştur. 2013 Bulgaristan Deaflympic oyunlarında 20 branşta 90 ülke 4000 katılımcı sadece işitme engelli birey katılmıştır. IOC 'nin olimpik spor oyunları olarak tanıdığı politik nedenlerden dolayı bir yıl sonra yapılan Deaflympic oyunlar sadece bir engel grubunun yarıştığı, en büyük spor organizasyonudur. Ancak ülkemizde tanıtımı iyi yapılamadığından ve yetkililer tarafından iyi araştırılmadığından İşitme engelli sporculara hakettikleri değer verilmemektedir. Ödül yönetmeliklerinde bu açıkça görülmektedir. Bu konu ile yeterli araştırmaların yapıldığında en az paralympic sporculara verilen değeri hak etmektedirler. Bu çalışmayla engelli sporcularımızın hepsinin milli duygularla, gururla yarıştıklarını bilinmekte ve görülmektedir. Ayırım yapılmadan gösterdikleri bu azim değerlendirilmelidir.

Anahtar kelimeler: *Paralympic, deaflympic, engelliler.*

EFFECT OF ADAPTED ORIENTEERING AS A RECREATIONAL SPORTS ACTIVITY FOR MENTALLY DISABLED CHILDREN

Petya KOSEVA

Abstract

This study is the first attempt to assess the effect of sports orienteering on people with intellectual disabilities. The aim of the study was to determine the impact of a specialized adapted methodology, based on recreational motor effects of orienteering on the health and functional status and social adaptation of students with intellectual disabilities. There are 23 study participants. Our methodology is build upon on a study of literary sources, consistent with the basic pedagogical principles and methods for training for people with intellectual disabilities. The analysis of variance of symptoms characterizing physical ability and technical expertise at the end of the study shows an improvement on the average in almost all parameters (increase or decrease) according to their specificity. Preparation of individual models and T evaluation of observed signs of physical fitness and specific preparedness allows optimizations of the learning process in orienteering in all levels of intellectual disability.

Keywords: *İntellectual disabilities, orienteering.*

OTİZMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN STRES BELİRTİLERİNİN İNCELENMESİ

Recep CENGİZ, Hülya KARATAŞ

Özet

Bu araştırmanın amacı, otizmli çocuğa sahip ailelerin stres belirtilerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Harran Üniversitesi ve Şanlıurfa Otizm derneği tarafından ortaklaşa yürütülen "Otizm varsa Sporda var" SODES projesine çocuğu katılan 81 ebeveyn oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak orijinali DasGupta tarafından (1992) geliştirilen Hovardaoğlu (1997) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olan, 38 maddelik "Stres Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, 4'lü likert tipi bir ölçek olup listeden elde edilebilecek en düşük puan 38, en yüksek puan da 152'dir. Puanların artması, belirtilerin sıklığında artış anlamına gelmektedir. SBÖ'de toplam puan kullanılmaktadır Araştırmaya katılan ebeveynlerin eğitim durumuna göre yapılan tek yönlü varyans analizinde fizyolojik yakınma alt boyutu dışındaki tüm alanlarda ve toplam ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu verilere göre eğitim düzeyi arttıkça stres belirtileri ölçeğinden alınan puan azalmaktadır. Araştırma sonucunda kız çocuklarının otizmli olan ailelerin daha çok etkilenip, yoğun stres yaşadıkları anlaşılmaktadır. Ailelerin eğitim düzeyleri arttıkça, çocuğun bakımı, eğitimi ve tedavisine yeterli ilgi gösterdikleri söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Otizm, stres, spor.*

OTİZMLİ ÇOCUĞA SAHİP OLAN AİLELERİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

Recep CENGİZ

Özet

Bu araştırmanın amacı, otizmli çocuğa sahip ailelerin sosyo-demografik düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın örneklemini, Harran Üniversitesi ve Şanlıurfa Otizm Spor Kulübü tarafından ortaklaşa yürütülen "Otizm varsa Sporda var" SODES projesinde çocuğu olan 68 aile oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak orijinali Güneysucu (2010) tarafından geliştirilmiş "Sosyo-Demofrafik" değişkenleri tespit etmek amaçlı anket kullanılmıştır. Araştırmada çocuğun bakımının kimin tarafından yapıldığı incelendiğinde %64,7'sinin anne olduğu saptanmıştır. Çocuğun geleceğine dair beklentilerinde ise %11,8'inin beklentisi olmadığını, %52,9'unun Allahtan ümit kesilmeyeceğini belirtmiştir. Çocuğun cinsiyetine göre çocuğun engelli olmasından dolayı sorun yaşama durumu arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla yapılan ki-kare analizinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Sonuç olarak otizmli çocuğa sahip ailelerin sosyo-ekonomik destek ve yönlendirmeye, çocukları için doğru yöntemlere dayanan bir eğitime ihtiyaç bulunduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Otizm, aile, sosyo-demografik*

BASKETBOL ANTRENMANIN EĞİTİLEBİLİR ENGELLİ ÇOCUKLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tülin ATAN, Murat ELİÖZ, Mehmet ÇEBİ, Şaban ÜNVER, Aşkın ATAN

Özet

Bu çalışma 12 haftalık basketbol antrenman programının, eğitilebilir seviyede olan engelli çocukların fiziksel performanslarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya özel eğitim okullarında eğitim gören 12 öğrenci (9 erkek, 3 kadın) (yaş; 10.25±1.60 yıl) katılmıştır. Basketbol antrenman programı uygulanmadan önce deneklerin boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdeleri ve fiziksel performans değerleri (Pençe kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, görsel basit reaksiyon zamanı, 20m sürat koşusu ve denge ölçümü) ölçülmüştür. Denekler, 12 hafta boyunca, haftada 2 gün ve günde 1 saat olmak üzere basketbol antrenmanı yapmışlardır. 12 hafta sonrasında ilk ölçümler tekrarlanmıştır. Antrenman öncesi ve sonrası verileri karşılaştırmak için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, deneklerin 12 hafta sonrası koşu zamanı, pençe kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, Reaksiyon Zamanı ve denge değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde iyileştiği görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre basketbol antrenmanına katılan eğitilebilir engelli çocukların performansları artmıştır. Bu bağlamda, eğitilebilir seviyede engelli çocuğa sahip aileler, çocuklarının bu tür programlara katılımlarını sağlayarak onların performans ve sosyal ilişkilerinin gelişimine katkıda bulunabilir.

Anahtar kelimeler: *Basketbol, engelli, performans.*

SPORT FOR PERSONS WITH DISABILITIES – MODELS OF MANAGEMENT AND STRATEGIES FOR DEVELOPMENT

Stefka DJOBOVA

Abstract

During the last two decades the sport for persons with disabilities has been marked by rapid growth and development in both levels – competitive and recreational. Due to its multifaceted social nature the management of disability sport remains as complicated functional system with specific role in the society. This complicity is determined by the subject of the management – the person with a disability, placed in its specific and dynamic environment. The good governance and management of sport for persons with disabilities is necessary to create strategies for sustainable development due to the numerous benefits that sports bring to this group of citizens –physical and psychological health benefits and social inclusion. Sustainability could be guaranteed only by developing blend of prerequisites and conditions in terms of pedagogical, psychological, management, health prevention and legislative tools and recourses. This review is based on applied case studies and theoretical analysis of policy documents and development strategies of stakeholders in the sector of disability sports.

Keywords: *Sport, physical-psychological.*

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AEROBIC CAPACITIES OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY: A SYSTEMATIC REVIEW

Miljan HADŽOVIĆ, Marko ALEKSANDROVIĆ, Dobrica ŽIVKOVIĆ, Dragan RADOVANOVIĆ, Bojan JORGIĆ, Predrag JELENKOVIĆ

Abstract

CP is a permanent disorder of posture and movement of the body. The consequence of CP is deficit of motor function and cardio-respiratory functions. Therefore, it is necessary to include such children in cardio-vascular fitness programs as earn as possible. Early inclusion of children with CP in physical activity contributes improve their aerobic fitness. The aim of this study was to determine the effects of physical exercise in improving aerobic capacity and hence the functional status in children with CP. For a articles collection regarding the aim, following databases were searched: PubMed /Medline, PEDro, SCIndeks, DOAJ. Period of retrieved articles is from 2000 to 2012. The following key words were used: aerobic capacity, children, physical activity and sports activity. Found headlines, abstracts and full texts were. Accepted articles had to meet two criteria: the research have experimental and control groups and subject are aged 7 - 15 . Studies that met the criteria are presented on the basis of the following parameters: a reference, sample program of physical exercise, the duration of the program and the research results. On the basis of key words, 707 papers have been retrieved. Numbers of articles are excluded based on titles, duplicate papers and papers were excluded based on the period when they published (682), while the 25 papers included in further analysis. Then, 20 papers were excluded on the basis of several criteria: based on the abstract (reviews), lack of control groups and inadequate age of subjects. The remaining five papers met the set criteria. Studies that met the set criteria were then analyzed and presented to the following parameters: reference, (authors and year of publication), the subjects (age, total number and sub-groups number), a program of physical exercise, the duration of the program, the results of research. A small number of papers collected for analysis shows a deficit of information retrieved from scientific research regarding the effects of physical activity on aerobic fitness of children with CP and suggests greater involvement of researchers in the future just in this area .Analyzed studies show a positive effect of physical activity on aerobic fitness at children with CP. Exercise programs should last at least 12 weeks, two sessions/week to be beneficial for aerobic capacity of children with CP.

Keywords: *Aerobic capacity, children, physical activity, sports activity*

BEDENSEL ENGELLİ EĞİTİMİALAN ANTRENÖRLERİN YAŞAM DOYUM SEVİYELERİNİN ARAŞTIRILMASI

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Yeşim KARAÇ

Özet

Çalışmanın amacı, "Antrenörlerimiz Engelleri Aşıyor" Projesi kapsamında bedensel engellilere yönelik antrenör eğitimlerine katılan Gençlik Hizmetleri ve Spor il Müdürlüklerinde görev alan kadrolu antrenörlerin yaşam doyum seviyelerini araştırmaktır. Farklı branşta görev yapan antrenörlerin yaşam doyum seviyeleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlük yılı değişkenleri aralarında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığı farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Bedensel Engelliler Federasyonu işbirliği ile altı İl'de gerçekleştirilen Bedensel-Engelli Antrenör eğitimine katılan Spor Genel Müdürlüğü'nde görevli toplam 278 (Erkek=210, Kadın=68) antrenör oluşturmaktadır. Araştırmadaki veriler için, antrenörlere yönelik "Kişisel bilgi formu" ile 1985 yılında Diener ve ark. tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde dağılımı, "t" testi, varyans analizi ve Duncan testi kullanılmıştır. Araştırmada, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, antrenörlerin YDÖ düzeyleri ile bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (p<.05).

Anahtar kelimeler: *Yaşam doyum, bedensel-engelli, antrenör, eğitim.*

TÜRKİYE İŞİTME ENGELLİLER JUDO VE TAEKWONDO MİLLİ TAKIMI SPORCULARININ BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Yüksel SAVUCU, Önder KARAKOÇ, İbrahim ERDEMİR, Mustafa KARADAĞ, Fethi ARSLAN

Özet

Engelli olmak insanların yaşam standartlarını yükseltmeleri için engel değildir. Yapılan spora özgü olarak çok başarılı bir sporcu olabilir ve ülkesini gururla temsil edebilirler. Bu çalışma, Türkiye işitme engelliler judo ve taekwondo milli takımı sporcularının bazı fiziksel parametrelerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 8 Judocu (yaş: 26.75±5.34 yıl; kilo: 82.50±11.63 kg; boy: 176.88±6.38 cm) ve 11 Teakwondocu (yaş: 26.45±5.02 yıl; kilo: 63.45±10.50 kg; boy: 174.18±7.96 cm) işitme engelli sporcu katılmıştır. Sonuçlar Mann-Whitney U Testi kullanılarak, ortalama ±SD olarak açıklanmıştır. Anlamlılık değerleri istatistik programında analiz edilerek $p<0.05$ seviyesinde belirlenmiştir.Sporcuların yaş, boy ve kilo gibi fiziksel özellikleri kaydedilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak teakwondocuların ortalama değerlerinin judoculara göre daha düşük olduğu görüldü ($p<0.01$). Fiziksel ölçüm parametrelerinden; 12 dakika koşu, el pençe kuvveti (sağ ve sol), bacak kuvveti, otur-kalk ve şınav değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmadı. Sporcuların antropometrik ölçümlerinde (biceps, triceps, subscapula, abdominal, suprailiac ve tight) ise yine gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ancak judocuların subscapula değerleri daha yüksek bir anlamlılık göstermiştir ($p<0.01$).

Anahtar kelimeler: *İşitme engelli, judo, taekwondo/ hearing-impaired, judo, taekwondo.*

GÖRME ENGELLİLERİN TOPLUMSAL HAYATTA YAŞADIKLARI ZORLUKLAR (BATMAN ÖRNEĞİ)

Yusuf ARSLAN, Hacı Murat ŞAHİN, Murat ŞAHBUDAK, Ubeyde GÜLNAR

Özet

Bir kentin yaşanılabilirlik seviyesinin sağlıklı olmasında çocuklar, kadınlar, yaşlılar gibi grupların yararına yönelik toplumsal hizmetler yürütmek önemli parametrelerden birisidir. Diğer bir önemli parametrede kentte yaşayan engelli bireylerin toplumsal hayata katılmalarını sağlayan hizmetlerin sunulmasıdır. Türkiye'de şehircilik planlarında engelliler için kimi iyileştirmeler yapılmıştır ancak, tam anlamıyla engellilerin toplumsal hayata katılmalarını sağlamaya yeterli gelmemiştir. Örneğin kaldırımlar, yollar, sokaklar, yetersiz sokak aydınlatmaları, sesli olmayan trafik ışıkları, ulaşım araçları ve AVM'lerin yapısı engellilerin erişim ve ulaşım ihtiyaçlarını cevap vermekten uzaktır. Şehir planlaması yapılırken engellilerin görüşlerine başvurulmaması bu problemin ortaya çıkmasında en önemli nedenler arasındadır. Engelliler için problemli şehirlerden biri de Batman'dır. Batman sahip olduğu petrol nedeniyle sürekli dış göç almakta, nüfus hızla artmakta, işsiz nüfus hızla çoğalmakta, şehrin sosyo-ekonomik yapısı her geçen yıl karmaşıklaşmaktadır. Kentin bu hızlı yapısal değişikliğinden olumsuz etkilenen gruplardan en önde geleni görme engellilerdir. Bu makalede hızlı bir kentleşme sürecine giren Batman'da görme özürlülerin toplumsal hayatta yaşadıkları zorlukları anlamak hedeflenmektedir. Araştırmada nitel ve nicel araştırma yöntemleri bir arada kullanılmış, veriler anket ve görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırma Batman'da yaşayan görme engelliler ile sınırlı olup, diğer engel türlerine giren bireyler kapsam dışı bırakılmıştır. Araştırma sonucuna göre görme engellilerin istihdam ve özürlü maaşlarının düşüklüğünden kaynaklı yaygın bir sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Bununla beraber eğitsel, sosyal ve ulaşılabilirlik gibi uygulamalardaki yetersizliğinde görme engellilerin toplumsal yaşama katılmaları önünde sorun olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Görme engelli, istihdam.*

İŞİTME VE BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN KULLANDIKLARI ÇATIŞMA YÖNETİMİ STİLLERİ İNCELENMESİ (GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ ÖRNEĞİ)

Zühal KILINÇ, Burak GÜRER, H. Murat ŞAHİN, Samet AKTAŞ

Özet

Bu çalışmada, işitme ve bedensel engelli sporcuların kullandıkları çatışma yönetimi stilleri incelenmiştir. Araştırmada Önder'in (2008) lisans öğrencilerinde yaptığı bir çalışmada kullandığı ölçek uyarlanarak kullanılmıştır. Betimsel bir çalışma olan araştırmada veri toplamak için iki bölümden oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin birinci bölümde engelli sporcuların bireysel özelliklerini belirten sorulara, ikinci bölümde engelli sporcuların çatışma yönetim stillerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Araştırmanın verileri, 2013-2014 yılı Güneydoğu Bölgesi illerindeki engelli spor kulüplerinin sporcularından elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde Independent Samples T testi ve iki gruptan fazla durumda tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, engelli sporcuların kullandıkları çatışma yönetim stillerinden cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek, çocuk sayısı ve maaş değişkenleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Mesleki deneyim değişkeninde, demokratik çözüm stilinde anlamlı bir fark bulunmuştur. 1-5 yıl mesleki deneyimi olan sporcu ile 11-15 yıl mesleki deneyimi olan sporcuların demokratik çözüm stili arasında pozitif ilişki vardır. Ayrıca engelli olma nedeni değişkeninde kaçınma stili ve demokratik çözüm stili alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Doğuştan engeli olan sporcular ile başka sebeplerden engeli olan sporcuların kaçınma stilleri arasında pozitif ilişki vardır. Yine aynı ilişki demokratik çözüm stilinde de ortaya çıkmıştır. Sonuçta, spor yapmak aile içine ve arkadaşlığa olumlu etki ettiğinden çatışmanın az yaşandığı sonucuna da ulaşmak mümkündür.

Anahtar kelimeler: *Engelli sporcu, çatışma, çatışma stilleri*

BASKETBOL KLASMAN HAKEMLERİNİN EĞİTİM SÜREÇLERİNİN İNCELENMESİ VE BEKLENTİ DÜZEYLERİ

Aydın KARAÇAM, Ali Emre EROL

Özet

Araştırmanın amacı, 2012-2013 basketbol sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu bünyesinde basketbol hakemliği yapan klasman hakemlerinin basketbol hakemliği eğitim sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesi ve beklenti düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırma grubunu, 2012-2013 basketbol sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu bünyesinde görev yapan 276 basketbol hakeminden 8 FİBA hakemi , 11 A klasman, 35 B klasman ve 96 C klasmanı olmak üzere 150 basketbol klasman hakemi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde, hakemlerin kişisel bilgilerine yönelik 10 soru, ikinci bölümde ise klasman hakemi eğitim sürecini değerlendirmeye yönelik 29 madde yer almıştır. Verilerin analizi için yapılan normallik testi sonucunda normal dağılıma sahip olan değişken gruplarında ikili karşılaştırmalar için t, 2 den fazla karşılaştırmalar için Anova testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan değişken grupları için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, Eğitim seminerlerinin planlanmasının yeterliliğine ilişkin görüşlerde, klasmanlar arasında eğitimlerin yeterli olduğu yönündeki düşünceler ön plana çıkmıştır. Eğitim seminerlerinin planlanmasının yeterliliğine ilişkin görüşlerde, araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yılları göz önüne alındığında, hakemlik yıllarının 12 - 14 yılları arasında olan hakemler dışındaki bütün gruplarda, eğitim seminerinin planlanmasının yeterli olduğu görüşü ortaya çıkmıştır. Eğitim seminerlerinin planlanmasının yeterliliğine ilişkin görüşlerde, araştırmaya katılan hakemlerin eğitim düzeyleri göz önüne alındığında, genel olarak eğitim seminerinin planlanmasının yeterli olduğu görüşü ağır basarken, doktora eğitimi gören hakemlerin yeterliliğe ilişkin görüşlerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Basketbol, Hakem, Klasman Basketbol Hakemleri, Hakemlik Eğitimi*

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ZİHINSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN SOSYALLEŞMESİNE ETKISİ

Savaş DUMAN, Hatice Dilhun SUKAN

Özet

Bu araştırma, orta derece zihinsel engeli olan bireylerin fiziksel aktivite ile sosyalleşmesini belirlemek için yapılmıştır. Günümüzde zihinsel engelli bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılamak için yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgilerine yönelik çalışma ve oyunla düzenlenen fiziksel aktivite programları hazırlanmaktadır. İyi planlanmış bir fiziksel aktivite programı, zihinsel engelli çocukların tüm gelişim alanlarına olumlu katkıda bulunabilmektedir. Nitel araştırma stratejisi içinde yer alan Odak Grup Görüşmesi (OGG) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilecek olan bu araştırmada, engelli bireylere sahip 19 ebeveyn ile görüşme yapılmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukları iki yıldır düzenli olarak her hafta iki gün basketbol oynayan, bir gün yüzen ve en az üç gün kısa yürüyüş yapan, orta mental retardasyonu (MR) olan gruptur. Çalışmada örneklem yöntemi olarak Maksimum Çeşitlilik Örneklemesi yapılmış olup, veri toplama aracı olarak görüşme formu kullanılmıştır. Ebeveynlerin açık uçlu soruya verdikleri sözlü açıklamalar, içerik analizi yoluyla çözümlenmiştir. Her bir araştırma sorusu kapsamında önceden belirlenmiş ana temalar üzerinde karşılaştırmalar yapılarak ortak temaların oluşturulması yoluna gidilmiştir. Sonuç olarak; Çocuklarının aşırı hareketli oluşu ya da hareketsiz oluşundan yakınan ebeveynler, spor yaptıktan sonra çocuklarında ciddi bir değişim gözlemlediklerini anlatıyorlar. Çocuklarındaki olumlu değişikliği gören ebeveynler mutlu oluyor ve çocukları spor yaparken ebeveynler kendilerine zaman ayırabiliyorlar. Çocukların ev ve sosyal yaşamda spor ile beraber olumlu değişiklikler göstermeleri çocuk ve aile için mutluluk, dinginlik olarak tanımlanıyor. Anne ve babalar çocuklarının başarma duygusunu hissettiklerini, bir eylem yapabilme özelliklerinin geliştiğini, sporla iletişimlerinin güçlendiğini ve toplum içinde kabul gördüklerini gözlemlediklerini ifade etmektedirler.

Anahtar kelimeler: *Fiziksel aktivite, sosyalleşme, zihinsel engelli bireyler.*

SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Ünsal TAZEGÜL

Özet

Literatürde birden fazla kişilik tanımı ve teorisi bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a'dan z'ye her şeyi içermektedir. Bu çalışmanın amacı, sporun kişilik üzerindeki etkisini belirlemektir. Çalışmanın örneklemini daha önce düzenli olarak spor yapmayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 50 Üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ayrıca 33 kişilik denek gurubu oluşturuldu. Çalışmaya katılan öğrencilere 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin kişilik özelliklerini belirlemek için Bacanlı ve arkadaşları tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve eş örneklem t testi uygulanmıştır. 3 Aylı spor eğitiminin ardından, nevrotik (Duygusal Denge) kişilik özelliğinde bir azalma, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarında bir artış olduğu belirlenmiştir (Beş Etmen Modeli). Çalışmanın sonunda, sporun kişilik üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma ve bundan önce yapılan bir çok çalışmada, sporun kişilik gelişiminde ve sosyalleşmede önemli bir rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın verilerine dayanarak beş faktör kişilik özelliğinin gelişmesinde, sporun önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Spor, kişilik, etki, sosyalleşme.*

ANKARA AMATÖR SÜPER LİG FUTBOLCULARININ ANTRENÖRLERİNDE GÖZLEMLEDİKLERİ ETİK VE ETİK DIŞI DAVRANIŞLAR

Abdulkerim ÇEVİKER, Erdoğan YILMAZ

Özet

Antrenörler, sadece alanıyla ilgili yeterlilik, alana ait bilgi ve becerilere sahip olmakla değil, aynı zamanda alanlarına ilişkin doğru tutum ve davranışlara da sahip olmakla yükümlüdürler. Bu araştırmanın amacı, futbolcuların gözlemleri doğrultusunda, spor hayatlarının şekillenmesinde, sportif başarı ve başarısızlıklarında önemli yeri olan antrenörlerinin etik ve etik dışı davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma 2012-2013 futbol sezonunda Ankara amatör süper liginde yer alan 12 spor kulübünde 186 futbolcunun gönüllülük esasıyla 36 sorudan oluşan ölçeği cevaplandırmalarıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada futbolda antrenörlük etiği üzerinde durulmuştur. Bu amaçla çalışmada öncelikle sporda etik, futbolda ve futbolcuda etik ve antrenörlük mesleği, antrenörlerde etik, ardından futbol antrenörlerinde etik davranışlar üzerinde durulmuş ve incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda futbolcuların, antrenman planlanması, mesleki bilgi düzeyi, sporculara karşı saygılı davranma, yetkisini kötüye kullanma, sporcuların performanslarına zarar verme, sigara kullanma gibi konularda antrenörlerini yetersiz buldukları ve bu konuyla ilgili değerlendirmelerde antrenörlerinin kendilerine ve mesleki etik kurallarına göre etik dışı davranışlarda bulunduklarını gözlemledikleri söylenilebileceği gibi, sporcuların; dil, din, ırk ayrımı yapma, cinsel taciz ve şiddet uygulama gibi konularda ise antrenörlerini daha olumlu buldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Anahtar kelimeler: *Futbol, antrenör, etik, futbolcu.*

ÇOCUK TRAFİK EĞİTİM PARKI KULLANIMININ İLKOKUL 4.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TRAFİK GÜVENLİĞİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARINA ETKİSİ

Arzu Pekgöz ÇEVİKER, Hüseyin KÖKSAL

Özet

Türkiye'de okullarda verilen trafik güvenliği eğitiminin genel bir değerlendirmesini yapıp ilkokullarda trafik eğitimindeki temel sorunlara değinerek, çocuk trafik eğitim parklarının trafik eğitiminde kullanılmasının, öğrencilerin Trafik Güvenliği dersine yönelik tutumlarına etkisini belirleyerek Trafik Güvenliği eğitiminin okullarda daha çağdaş ve etkili verilmesi bağlamında bilimsel öneriler sunmaktır. Araştırma Çankaya ilçesine bağlı Sarar İlkokulu 4.sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Bunun için yaklaşık eşit öğrenci sayısına sahip iki sınıf belirlenmiş sınıflardan birisi trafik güvenliği dersine ek olarak uygulamalı çocuk trafik parkında eğitim almış diğer sınıf ise sadece trafik güvenliği dersinin kazanımları doğrultusunda çalışmaya dâhil edilmiştir. Her iki sınıfın ''Trafik Eğitimine İlişkin Tutum Ölçeğine'' vermiş oldukları cevaplar çerçevesinde çalışmaya ilişkin sonuçlar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: *Çocuk, ilköğretim trafik eğitim parkı, trafik eğitimi dersi.*

İLKOKUL VE ORTAOKULLARDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YAŞAM DOYUMLARI VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

H. Özge BAYDAR, Emin KURU

Özet

Bu araştırmanın amacı; devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemektir. Ankara il merkezinde görev yapan 57 kadın 82 erkek toplam 139 beden eğitimi öğretmeni araştırmaya katılmıştır. Tükenmişliğe ilişkin veriler "Maslach Tükenmişlik Ölçeği", yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve kişisel ve mesleki özellikleri belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu; mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu; okullardaki araç gereç durumunun yetersizliği ve spor salonun olmaması beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı artırdığı ve yaşam doyumunu azalttığı; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: *Beden eğitimi öğretmeni, tükenmişlik, yaşam doyumu.*

BEDEN EĞİTİMİVE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKLERİNE BAĞLILIKLARININININ DUYGUSAL BAĞLILIK ALT ÖLÇEĞİ İLE İNCELENMESI

Yunus Emre GÜLER, Halil BİŞGİN, Ümit Doğan ÜSTÜN

Özet

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine bağlılıklarının örgütsel bağlılık kapsamında yer alan duygusal bağlılık alt ölçeği ile incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Afyon ilinde yer alan tesadüfi yöntemle seçilmiş 226 beden eğitimi ve spor öğretmeni gönüllü olarak yer almıştır. Çalışmada verilerin toplanabilmesi için gerekli izinler temin edilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak örgütsel bağlılık ölçeğinin alt ölçeği olan duygusal bağlılık ölçeği kullanılmıştır. Öncelikle ölçeğin seçilen örneklem gurubu için güvenirliliği test edilmiş ve cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra ölçek varimax döndürmesine göre faktör analizine tabii tutulmuş ve beklendiği gibi tek boyutu desteklediği gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunun belirlenmesi için tek örneklem kolmogorov smirnov testi uygulanmış ve skevness ve kurtois değerlerine bakılmıştır. Çalışmada var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi amacı ile mann whitney u ve kruskal Wallis non parametrik testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların duygusal bağlılıklarının kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Anahtar kelimeler: *Duygusal bağlılık, meslek, örgüt.*

OTİSTİK BİR ÇOCUĞA SABİT BEKLEME SÜRELİ ÖĞRETİMLE YÜZME TEKNİKLERİNİN ÖĞRETİMİ: BİR OLGU SUNUMU

Armağan Şahin KAFKAS, Gökmen ÖZEN

Özet

Otizm, "yaşamın ilk yıllarında başlayan ve yaşam boyu süren, sosyal ilişkiler, iletişim, davranış ve bilişsel gelişmede gecikme ve sapmayla giden nöropsikiyatrik bir bozukluk" olarak kabul edilmektedir. Günümüzde otizmin ana belirtilerini tamamı ile ortadan kaldıracak bir tedavi bulunamamıştır. Otistik çocukların tedavisindeki amaç, yıkıcı davranışları azaltmak, dil, iletişim ve kendine bakım becerilerini kazandırmak ve öğrenmeyi arttırmaktır. Bu amaçlar en iyi şekilde, çocuğun güçlü yönlerini ve ihtiyaçlarını belirleyen ayrıntılı bir değerlendirme yaptıktan sonra, çok iyi yapılandırılmış ve bireyselleştirilmiş yeteneklerini en üst düzeye çıkaran programlar ile sağlanabilir. Özel gereksinimli çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda yüzme ve su egzersizlerinin çocukların steriotipik davranışlarını azalttığı, benlik algısını güçlendirdiği ve iletişim becerilerini ve sosyal entegrasyonu arttırdığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda araştırma amacı yüksek fonksiyonlu (Zeka bölümü (ZB) 70-85 puandan yüksek olanlar) ya da düşük fonksiyonlu otistik spektrum bozukluğu olan bir kız çocuğuna sabit bekleme süreli öğretimle temel yüzme becerilerinin ve farklı stillerde yüzme tekniklerinin öğretimi için uygulanan bir eğitim ve antrenman programının ilk yılına ilişkin betimleyici bilgiler sunmak ve gelecekteki araştırmalara temel oluşturmayı amaçlayan bir vaka sunumu niteliğindedir. Ayrıca araştırmada, "TEACCH" (Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) eğitim modeline uygun olarak "sabit bekleme süreli ipucu yöntemi" ile sunulan eğitimin ilk yılına ve eğitimsel çıktılarına ilişkin toplanan nitel ve nicel nitelikteki veriler sunulmuştur. Eğitim öncesi ve süreci boyunca doküman incelemesi, gözlem ve görüşme şeklindeki nitel veri toplama yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada katılımcının ailesinden, doktorlarından ve psiko-motor beceri testlerinden elde edilen bilgilere hazırlanan özel eğitim programı hazırlanmıştır. Hazırlanan bu program uzman bir yüzme antrenörü tarafından 2011-2014 tarihleri arasında 104 hafta boyunca haftada 8 saat olmak üzere uygulanmıştır. Uygulanan eğitim programı sonunda katılımcıya verilen sabit bekleme süreli ipuçlarına uygun tepki verme oranın da büyük bir artış görülmüştür. Sonuç olarak uygulanan bireyselleştirilmiş yüzme ve fiziksel aktivite programı ile katılımcının akranlarına göre temel yüzme becerilerini edindiği, serbest, sırtüstü ve kurbağalama stillerinde başarılı bir şekilde yüzdüğü gözlemlenmiştir. Bu edinimlerim yanı sıra uygulanan programının katılımcıda otizm belirtilerinin yoğunluğunun azalmasına ve gelişimsel alanlardaki performansının artmasına neden olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Otizm, yüzme, egzersiz, fiziksel aktivite, engelli*

THE EFFECT OF WEIGHT STATUS AND PERCEPTION OF BODY IMAGE ON BEHAVIORAL REGULATION İN EXERCISE OF ADOLESCENTS LIVING URBAN AND RURAL

Gökmen ÖZEN, M. Emin KAFKAS

Abstract

The purpose of the study was to determine the relationship body image and behavioral regulation in exercise of adolescent from different weight status and in urban and rural regions of Turkey. The sample was composed of middle and high school 513 students aged 15-18 and living in urban and rural regions of Turkey. Additionally, 336 students participated to test factorial validity of Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 for adolescents aged 15-18. Exploratory factor analysis of principal components supported 4 factor structures of BREQ-2 and four factors explained 57.64% of whole scale for 336 participants. The study demonstrated a regional difference in behavioral regulation toward exercise in our adolescent population. Results indicated that higher levels of the total score of relative autonomy index, introjected and intrinsic regulation were related to lower amounts of BMI. Body image displeasure is associated with lower score of relative autonomy index and higher weight status.

Keywords: *Exercise, body image.*

RESISTANCE TRAINING: BENEFITS AND MANAGEMENT FOR PHYSICALLY DISABLED

Kaukab AZEEM

Abstarct

Disability is the consequence of an impairment that may be physical, cognitive, mental, sensory, emotional, developmental, or some combination of these. Disability is a physical or mental condition that limits a person's movements, senses, and Physical activities. A disability may be present from birth, or occur during a person's lifetime. Degree of disability may range from mild to moderate, severe, or profound and an Individual may also have multiple disabilities, (Funnell, Rita, & et.al 2008). Inherited (genetically transmitted); Congenital, meaning caused by a mother's infection or other disease during pregnancy, embryonic or fetal developmental irregularities, or by injury during or soon after birth; Acquired, such as conditions caused by illness or injury; or of unknown origin. More than 1 billion individuals in the world have some type of disability. This corresponds to about 15% of the world's population. Between 110-190 million people have very significant difficulties in functioning. (WHO", Geneva, 2011). The first recorded example of the use of a prosthesis dates to at least 1800 BC. (Disabilityhistory.org. 2012). The wheelchair dates from the 17th century, (Cooper, Rory A, Hisaichi Ohnabe; Douglas A. Hobson, 2006). The Paralympics Games began officially in 1960 and have evolved to become the second largest multisport event in the world. The Paralympics Games include athletes with a wide range of physical disabilities. If using wheelchair and cannot carry out a certain exercises, substitute it with another exercise using the same muscle group. If you cannot perform certain leg exercises, do another exercise which you can do it easily; if you cannot do any leg exercises, simply focus on the other muscle group for that day workout. Ninety percent of gymnasiums do not facilitate machines that are available by wheelchair. Very few professional gyms are taking purposeful steps to be more inclusive to individuals with disabilities and mobility issues by making their layouts and equipment wheelchair-accessible. If suffering from a condition that causes limbs to move involuntarily, try to use strength training machines instead of free weights. Machines (both those with wheelchair access and those without it) are designed to help the body stay in good form and offer more support so that work in good form and within a safe range of motion. Apart from the disabilities many individuals had made a mark of making good muscular development and taking part in the wheelchair bodybuilding competitions. Some of the

important benefits of the resistance training; Positive effect on 650+ muscles, Improves muscles tone & burn more calories 24hrs in a day, even during rest or sleep, Decreases resting blood pressure, Increases (good cholesterol), Increases the efficiency of heart, Improves personality, Improves body composition, Prevents injuries, and Improves performance in physical activities.

Keywords: *Disability, physical activities, paralympics games*

VAN İLİNDEKI ÖZEL EĞİTİM KURUMLARININ DURUM TESPİTİVE ENGELLİLERİN MEVCUT SPOR İMKÂNLARI

Zekiye ÖZKAN, Burak UYAR

Özet

Özel eğitim kurumlarında eğitim alan bireylerin spor yapma imkânlarından çok fazla yararlanamadıkları herkes tarafından bilinen bir durumdur. Bu araştırmanın amacı Van ilinde bulunan mevcut özel eğitim kurumlarının spor alanların değerlendirmesi ve engelli bireylerin spor yapabilme imkânlarına sahip olup olmadığının araştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, özel teşebbüs ve devlete bağlı toplamda 29 eğitim kurumunun spor alanları ve beden eğitimi faaliyetlerini gerçekleştirme durumları değerlendirilmiş, gözlem ve görüşme yöntemleri kullanılmıştır. Van ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 10 özel eğitim okulunda 243 öğrencinin eğitim aldığı ve spor alanlarının bulunmadığı, özel eğitim ve rehabilitasyon sayısını 19 olduğu ve bu okullarda toplamda 3159 öğrenci eğitim aldığı tespit edilmiştir. Van ilinde toplamda 188 özel eğitim öğretmenin olduğu sadece devlete bağlı özel eğitim okullarında beden eğitimi öğretmenlerin çalıştığı ve engellilere yönelik sınırlı bilgi birikimine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Aile ve sosyal politikalar bakanlığı raporu verilerine göre Van'da 5127 engelli birey olduğu belirtilmiştir. Van ilinde farklı branşlarda olmak üzere toplamda 259 lisanslı sporcunu olduğu belirtilmiştir. (GHSİM) Sonuç olarak Van ilinde spor yapan engelli sporcu oranın %2.2 olarak hesaplanmıştır Van ilinde engelli bireylerin spor yapma imkanlarının yetersiz olduğu, özel eğitim kurumlarının beden eğitimi ve spor etkinliklerini gerçekleştirme durumlarının alan, tesis ve uzman personel kapsamında sınırlı olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: *Spor, özel eğitim, rehabilitasyon.*

MOTOR ABILITIES AND MORPHOLOGICAL CHARACTERICTICS OF CHILDREN WITH LEARNING DIFFICULTIES

Tijasa FILIPCIC

Abstract

The purpose of the present study was to present the assessment in the field of motor abilities and morphological characteristics in slovenian primary schools that is called sport educational chart. secondly, the aim of the research was to analyze and compare motor abilities and morphological characteristics of children with and without learning disabilities on a representative sample. participants from the age of 7 to 15 years without disabilities attended primary school, while children with learning disabilities attended special school. In order to evaluate the motor abilities the collection of eight tests covering speed (60 m run, tapping in 20 seconds with hand); strength (standing long jump, sit ups-20 seconds, hanging with hands), coordination (polygon backwards), endurance (600 m run), flexibility (forward bend on the bench) have been selected. for the evaluation of morphological characteristics body height, body weight and biceps skin fold was measured. parents and children had opportunity to choose to participate or not in the assessment. The results revealed that pupils with learning difficulties showed lower results as compared to peers on informational and also energetic component of movement what was in the line with several studies in the past. girls with learning difficulties showed lower results as compared to boys. girls were lower, while in the age of 15 body weight was higher. among girls body skin ford is even higher in the age of 13. Regular assessment in the field of motor abilities and morphological characteristics is important for each child and also for the population. result are presented to the parents and based on the results teacher can prepare individual program to make progress in motor abilities and to control particular morphological characteristic. children with learning are no exception in this field and need attention as well.

Keywords: *Motor abilities, children.*

RELATIONSHIPS BETWEEN HOPELESSNESS AND LIFE SATISFACTION IN WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

Mine TASKIN, Mehmet ACET, Yagmur AKKOYUNLU, Ahmet SANİOGLU

Abstract

The purposes of this study were to examine relationships between hopelessness and life satisfaction in wheelchair basketballers. Sixty wheelchair basketballers voluntarily and individually completed Hopelessness Scale and Life Satisfaction Questionnaire in this research. The mean (SD) age was 30,43±6,586 years, height was 1,70±0,113 m, body weight was 70,95±13,351 kg, sport age was 7,57±3,958 years, and degree of disability was 59,75±16,283 percentage for the 60 wheelchair basketball players. There were significant correlations between hopelessness and life satisfaction of wheelchair basketball players (P<0,05). There were no significant correlations both between hopelessness, sport age, and degree of disability of wheelchair basketball players and between life satisfaction, sport age, and degree of disability of wheelchair basketball players (P>0,05). In conclusion, this study shows that there was releationship between the hopelessness and life satisfaction of the wheelchair basketball players. Hopelessness decrease when life satisfaction scores increase. Our results can be considered important in disabilities. it is believed that there must be participation in sports in all disabilities.

Keywords: *Disability, wheelchair, basketballer, life satisfaction, hopelessness.*

THE ROLE AND PROFESSIONAL ATHLETE VALUES THE FUNCTION OF SPORT VICARIA

Il ruolo valoriale dell'atleta professionista e La funzione vicaria dello sport

Giacomo ALAGİA, Debora Di IORİO, Filippo Gomez PALOMA

Abstract

My idea was inspired by a scientific study already started about Alessandro Del Piero, a world famous football player who has a career more than twenty years. This study will focus on the role played by Alessandro Del Piero and it will consider not only technical aspects but also valued messages that a professional can convey to people through the game, such as fair play. (Elias 1991). The "role" is precisely the central element of this study because each member of a team has to play a specific role cut out for his characteristics in a team sport or in a situation sport, a new definition that is spreading now (Raiola 2012). This study will also describe the sport's vicarial function which it could be considered an instrument that can help you understand how an individual can be educated and educable to play its "role" during his life.

Keywords: *Football player, technical, Professional.*

SCIENTIFIC REFLECTION ON PSDQ IN SPORTS

Debora DİIORİO, Angela SANTANİELLO,
Filippo Gomez PALOMA, Nurtekin ERKMEN

Abstract

The objective of this work is to show how many psychological aspects are involved in sport that go to influence the achievement of a milestone sports. Engines and social aspects involved in sports, are well known; what you should consider is how sport affects the psychological characteristics of young athletes. In the adolescent period, because of a number of somatic and psychological changes, young people have a kind of physical dissatisfaction and psychological fragility going to affect their development, making them very unstable (Camaioni L., Di Blasio P 2007). The sport certainly helps to facilitate the development and goes with a greater awareness of your body and with the fortification of intrinsic psychological aspects, the foundations for development (Guicciardi M 2000). In our scientific culture, many tools are used for the evaluation of these psychological aspects and specific components of self-concept. In this study will be taken into account PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire) (Marsh H.W 1996), an instrument for the assessment, during adolescence, 11 aspects: strength , obesity, physical activity, endurance, sports skills, coordination, health, appearance and flexibility, global physical self-concept and self-esteem. PSDQ will be performed on critical analysis, which goes to check the strengths and weaknesses related to its application in the field of sport-motor.

Keywords: *adolescent, sports,, psychological.*

REATHLETISATION POST LATARJET

Salvatore LİGUORİ, Lidio ULGHARAİTA,
Filippo Gomez PALOMA, Turgut KAPLAN

Abstract

The Latarjet procedure is a surgical technique used to remedy the instability of the glenohumeral joint, namely that disorder characterized by chronic dislocations or subluxations of the shoulder. Surgery is part of the traditional surgical techniques of those requiring traditional incision with the scalpel (Burkhart N., 2007). Following the intervention involving a hospital stay of just one nigh (day surgery), the patient's entitled to wear a brace for about a month and then undergo a physiotherapy treatment for an extra two months period. The purpose of this work is to analyze the reathletisation in the gym through targeted exercises that link to retrieve the pre-injury strength and ability within ROM articulation degrees in their entirety and expand this concept to sports that are more likely to collide with this type of injury.

Keywords: *Latarjet, subluxation, shoulder, dislocation, sport, surgery, reathletisation.*

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ'NDE EĞİTİME DEVAM EDEN FARKLI ENGEL GRUPLARINDAKI ÖĞRENCİLERİN EĞİTİM, SPOR VE YAŞAM İLE İLGİLİ DÜŞÜNCELERİNİN BELİRLENMESİ

Zekiye ÖZKAN, Seda BİLMEZ, Mehmet Bülent ASMA, Burak UYAR

Özet

Belirli bir yaş aralığına gelmiş akademik yaşam çerçevesinde eğitim alan özel gereksinimli bireylerin topluma entegrelerinin sağlanması önemli bir konudur. Yaşamın başlangıcından itibaren engellilerin, özel gereksinimlerinden dolayı toplumda sıkıntılar yaşadıkları, kendilerini geliştirebilecek fırsatlara ulaşmak için özel ve devlet kurumlarının desteklerine ihtiyaçları olduğu herkes tarafından bilinen ve kabul edilen bir gerçektir. Bu çalışma, Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde eğitim alan farklı engel gruplarındaki öğrencilerin, eğitim, spor, yaşam ve ulaşım beklentileri hakkındaki düşüncelerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma 7 ortopedik, 2 işitme dil ve konuşma, 2 görme, 1 süreğen, 1 hepatit ve 1 sınıflanamayan engel grubuna dahil olan14 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada demografik ve açık uçlu olmak üzere 14 soruluk bir anket formu hazırlanmış, 4 öğrenci ile telefon, 10 öğrenci ile yüz yüze görüşme metodu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya yaşları 19 ila 41 arasında değişen, 4 kadın, 10 erkek öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, Van'da engelli yaşamının zor olduğu, özellikle ortopedik engelli öğrencilerin sosyal yaşamda daha çok sorun yaşadıkları, engelli ulaşımı için gerekli toplu ulaşım araçlarının ilde mevcut olmadığı, binalarda merdiven ve asansör sorunlarının bulunduğu, spor alanlarının ve aktivitelerinin yeterli olmadığı ve Van ilinde spor tesislerine ulaşımın sınırlı olduğu görüşmeler sonucunda belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Engellilik, spor, eğitim*

POSTER BİLDİRİLER
POSTER PRESENTATIONS

SPORUN GÖRME ENGELLİLER İÇİN ÖNEMİ VE SPOR YAPAN GÖRME ENGELLİLERİN HAYATINDAKİ DEĞİŞİKLİKLERİN İNCELENMESİ

Harun BÜYÜKYILDIRIM, Cenk TEMEL, Murat ERDEM

Özet

Bu araştırmanın amacı, Malatya İlinde aktif olarak spor yapan görme engelli sporcuların görüşlerine gore sporun onlar için önemi ve hayatlarında ne gibi değişiklikler meydana getirdiğinin belirlenmesidir. Araştırma verilerinin elde edilmesinde nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği benimsenmiştir. Bu amaçla aştırmacılar tarafından geliştirilmiş 25 soru maddesinden oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde araştırmaya katılan görme engelli sporcuların gönüllü katılımlarına ve aktif spor yaşamlarının olmasına dikkat edilmiştir. Araştırma verileri için Malatya ilinde aktif olarak spor yapan on görme engelli erkek sporcu belirlenmiş ardından görüşmeler yapılmıştır. Görüşmede ses kayıt cihazı kullanılmış, görüşmeler sonucunda elde edilen veriler önce word dosyasına aktarılmış ardından kodlanarak temalara ayrılmış ve sıklık ve yüzde hesapları yapılarak tablolaştırılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara gore, katılımcılarının (%70)'nin görme engelinin doğuştan olduğu, ailelerin (%80)'nin ve çevrenin (%70)'nin engellilere bakışının olumlu olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, spor ile ilk kez spor kulüpleri aracılığıyla tanıştıkları, çoğunlukla futsal ve goalball ile uğraştıkları, sporu sportif başarı aracılığıyla özgüvenlerini arttırmak için gerçekleştirdikleri ve sporda en üst seviyede ilerleme sağlayarak yüksek sportif başarılar elde etmek istedikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapmanın görme engelli bireylerin hayatlarına olumlu etkilerinin olduğu, bu yolla kendilerini ifade edebildikleri, ayrıca toplumsal uyum için önemli bir araçsallık sağladığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Görme engelli, spor, sporun önemi*

BAYANLARDA 8 HAFTALIK STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN (DURUMLUK VE SÜREKLİ)KAYGI DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ

Duygu SEVİNÇ, N. Fazıl KİSHALI, Mergül ÇOLAK

Özet

Bu çalışma 8 hafta süreyle düzenli step-aerobik egzersizleri yapan bayanlar ile spor yapmayan bayanların kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek ve egzersizin bu parametrelere etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.Çalışmaya 48 kişi egzersiz grubu ve 48 kişi de kontrol olmak üzere toplam 96 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Egzersiz ve kontrol gurubunu oluşturan bayanların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla 27.23 ±9.02 yıl, 164.4627.23 ±5.31 cm ve 70,63±12,35 kg, 32,94 ±9.12 yıl, 164,56 ±6,36 cm ve 65,33 ± 9,55 kg olarak tespit edilmiştir. Egzersiz grubunu oluşturan bayanlara 8 hafta boyunca haftada 3 gün 75 dakika süreyle ve orta şiddette (KAH MAX. %40-60) step aerobic ve pilates egzersizleri yaptırılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve Türkiye ' de güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Coumpte (1983) tarafından yapılan Durumluluk (STAF TX-I) ve Sürekli (STAF TX -2) Kaygı envanteri uygulanmıştır. Katılımcıların yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla, 1987 yılında Ware tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenirlilik çalışması 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmış olan SF-36 ölçeği kullanılmıştır. Sekiz haftalık egzersiz programı sonrası deney grubunun durumluk kaygı düzeyleri ve fiziksel sağlık durumunun alt ölçeklerinden olan vücut ağrı durumu dışında sürekli kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerinde $p<0.001$düzeyinde olumlu değişimler ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunda ise yaşam kalitesi göstergelerinden sağlık durumları dışında hiçbir göstergede anlamlı bir değişim görülmemiştir. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubundaki bu anlamlı değişimler bu çalışmada kullanılan sekiz haftalık egzersiz programının bu yaş grubu kadınların kaygı düzeyleri ile yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiler yaptığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Step-Aerobik, Yaşam Kalitesi*

DETERMINE THE LEVEL OF INTEREST OF DISABLED PEOPLE IN SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Fahri AKÇAKOYUN, Ali AĞILÖNÜ, Merve CEYLAN, Emre TOKÖZ

Abstract

Today, recreation activities are necessary for a healthy and happy life. These activities are important for all people but have different matter for individuals with disability. Sports can lead a new way to people who faced many obstacles in life and live with stress which caused by obstacles.The purpose of this study is determine the level of interest of disabled people in sports and recreational activities. In this research, survey technique was used to collect data. There were 22 questions in the survey. Each of the questions has been prepared by the opinions of experts in the field. The sample included 70 disabled people who lived in Balıkesir and Balıkesir Municipality Physically Disabled Basketball Team's player. But only 65 survey of the sample's have been assessment. As the type of Descriptive statistics, frequency and percentages were used for the calculation of the data obtained from surveys. The results show that whatever the degree and type of disablity, movement, exercise and participate in individual events give pleasure and this increases the motivation of an individual's life.

Keywords: *basketball, disablity, sports.*

İŞİTME ENGELLİLERDE 18 YAŞ PERİYODUNUN DENGE, ÇEVİKLİK, REAKSİYON ZAMANI VE HAREKET HIZINA ETKİSİ

Özdemir ATAR, Sibel TETİK, M. Can KOÇ, Hürmüz KOÇ

Özet

Bu çalışma, fiziksel özellikler bakımından benzerlik gösteren, işitme engeli olan 18 yaş altı (18<) ve 18 yaş üstü (<18) olan bireylerin çeviklik, denge ve reaksiyon zamanı ve hareket hızını karşılaştırmak amacı ile yapıldı. Çalışmaya, 16,84±0,97 yıl yaş ortalamasına sahip 18 yaş altı 33, 19,52±0,73 yıl yaş ortalamasına sahip 18 yaş üstü 23 toplam 56 işitme engelli erkek gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, denge, çeviklik ve reaksiyon zamanı ölçüldü. Gönüllülerin yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı, boyları cm cinsinden, vücut ağırlıkları kg cinsinden ölçüldü. Çalışmaya katılan gönüllülerin statik denge performansını ölçmek için "Stork Stand Testi" kullanıldı. Bu testte gönüllünün dominant ayığı kullanılarak, destek zeminde kıpırdamaksızın sağlanan denge zamanı ölçüldü. Çevikliğin ölçülmesi için "T testi" kullanıldı. Uygulanan bu test sporcuların ileriye sprint, sağa-sola kayma ve geri geri koşu gibi yön değiştirerek mesafe kat etme hızları ölçüldü. Reaksiyon zamanı ve hareket hızını ölçmek için "Nelson Reaksiyon Zaman Ölçeği" kullanıldı. Bu testte uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre ölçüldü. Ölçümler üç tekrar yapılarak en iyi derece kaydedildi. Gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız gruplarda t testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ kabul edildi. Çalışma sonucunda gruplar arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, denge ve çeviklik performansı ortalamalarında anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$), el, ayak reaksiyon zamanı ve hareket hızı değerlerindeki fark ise <18 grubu lehine anlamlı olduğu tespit edildi ($p<0.001$). Sonuç olarak, elde edilen bulgulara bakıldığında işitme engelli bireylerin statik denge ve çeviklik performanslarının yaşa bağlı olmadığı, reaksiyon zamanı ve hareket hızının ise yaşa bağlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular neticesinde işitme engelli olan bireylerde yaşın ilerlemesine bağlı olarak reaksiyon zamanı ve el-göz koordinasyonu bileşenlerin geliştiği düşünülmektedir. Yine de çok tekrarlı benzer araştırmalara gereksinim vardır.

Anahtar kelimeler: *Çeviklik, denge, engelli, reaksiyon zamanı.*

2013 ENGELLİLER TÜRKIYE ŞAMPİYONASINA KATILAN 18-25 YAŞ ARASI SPORCULARIN STRES DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Mehmet KUMARTAŞLI, Nazan KAYA, Şeyda ÇELİK

Özet

Bu araştırma, düzenli olarak spor yapan Zihinsel engelli bireylerde stresin etkisini araştırmak ve bundan çıkacak sonuçları değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu, Ispartada yapılan 2013 Engelliler Türkiye Şampiyonasına katılan 18- 25 yaşları arasında 80 Erkek, 20 Kız toplam 100 sporcu sporcu katılmıştır. Odabası (2006)'nın "Çalısma yasamında stres" adlı tezinde kullandıgı stres düzeyini belirlemeye yönelik 10 ifadeden olusan stres ölçegi bulunmaktadır. Bu ifadeler 5'li likert ölçegine göre hazırlanmıs ve "hiçbir zaman=1, nadiren=2, ara sıra=3, sık=4, çok sık=5" seklinde sıralanmıstır. Arastırmada ölçegin güvenilirligini artırmak amacıyla yapılan "item analizi" sonucunda 5 ifade degerlendirme dısı kalmıstır. Arastırmada elde edilen veriler, bilgisayar programına yüklenmis ve her türlü analiz bu program aracılıgı ile yapılmıstır. Arastırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla, regresyon analizi ve t testi uygulanmıstır. Arastırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmıs ve stres ölçeginin Cronbach's Alfa degeri 0.746, Arastırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirligi kabul edilebilir düzeyde oldugundan bulgular bölümüne geçilmistir. Araştırmada Zihinsel engelli sporcuların stres durumlarına bakıldığında, Intependent t testi sonuçlarına göre erkeklerle bayanlar arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Eğitim durumuna göre değerlendirmeye one-way anova ile bakıldı. Eğitim durumuna göre stres düzeyi arasında istatistiksel olarak fark bulunamamıştır. $F=0.514$, $p=0.475$ ($p<0.05$) Sonuç olarak Zihinsel Engelli sonuçların stres durumlarına bakıldığında, erkekler ile kızlar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: *Zihinsel engelliler, stres, spor.*

ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA ÖZEL ATLETİZM ANTRENMANLARININ ÖZ BAKIM BECERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

E.Levent İLHAN, Hüseyin KIRIMOĞLU, Mustafa TUNCEL, Meryem ALTUN

Özet

Bu araştırmanın amacı, zihinsel engelli çocuklarda, düzenli olarak yapılan özel atletizm antrenmanlarının öz bakım beceri düzeylerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma grubu, özel eğitim alan ve 7-12 yaş aralığında olan 12 eğitilebilir zihinsel engelli çocuktur. Çocuklar yansız atama yaklaşımıyla altışar kişilik iki gruba (uygulama ve kontrol) ayrılmıştır. Uygulama grubuna haftada 3 gün, 3'er saat, özel atletizm modül programı 25 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma, Öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Veri toplama aracı olarak, Öz Bakım Becerileri Kaba Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Uygulama programının başında ve sonunda, çocukların annelerinin değerlendirmeleriyle gruplar bazında toplanan veriler karşılaştırılmıştır. Bağımsız karşılaştırmalarda "Mann Whitney U" testine, bağımlı karşılaştırmalarda ise "Wilcoxon Testine" başvurulmuştur. Sonuç olarak uygulama grubunda yer alan ve özel atletizm modül programına katılan çocukların özbakım toplam puanlarında ve öz bakım becerilerinin alt boyutları olan kişisel bakım ve temizlik ile giysileri çıkarma-giyinme puanlarında kontrol grubuna göre artan bir fark olduğu ve farkın uygulama grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur. Yemek yeme alt boyutunda ise uygulama grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Öz bakım, spor, zihinsel engel,*

BEDENSEL ENGELLİ BADMİNTONCULARDA BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ

Nevzat DİNÇER, Ahmet BOZDAM, Tuba YETKİN

Özet

Bu araştırmada bedensel engelli badmintoncuların benlik saygısı düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Almanya'da düzenlenen Uluslararası Bedensel Engelliler Badminton turnuvasına katılan 15 ülkeden 61 engelli sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Rosenberg tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır. Bayan ve erkek bedensel engelli badmintoncuların benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir (U=271,500; p>0,781). Bedensel engelli badmintoncuların benlik saygısı düzeyleri yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (Ki-Kare=6,633; p>0,085). Sonuç olarak; farklı yaş ve cinsiyetteki bedensel engelli badminton sporcularda benlik saygısı düzeyinin değişim göstermediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: *Bedensel engelli, badminton, benlik saygısı.*

LİSE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN VE OKULLARARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN SPORCU ÖĞRENCİLERİN GÜDÜLENME VE SALDIRGANIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Oğuz Kaan ESENTÜRK, Emin KURU

Özet

Bu çalışma, lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada bilgi toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, saldırganlık ölçeği ve sporda güdülenme ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya, Trabzon merkez ilinde lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan 285 (%72.33) erkek, 109 (%27.66) bayan olmak üzere toplam 394 sporcu öğrenci katılmıştır. Veriler, SPSS 16.0 paket programında One-way ANOVA, T-test, ve Pearson Product Correlation testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırmada, bayan sporcu öğrencilerin, erkek sporcu öğrencilere göre yüksek düzeyde içsel güdülenme ve atılganlık puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Dışsal güdülenme, güdülenmeme, yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutlarında ise erkek sporcu öğrencilerin yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerde yaş faktörü artışının, içsel güdülenme puanlarını düşürdüğü tespit edilmiştir. Güdülenmeme alt boyutu ile yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları arasında pozitif yönlü, atılganlık ve içsel güdülenme alt boyutları arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur. Yıkıcı saldırganlık alt boyutu ile edilgen saldırganlık ve güdülenmeme alt boyutları arasında pozitif yönlü, atılganlık alt boyutu ile negatif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında, okullararası spor müsabakalarında yıkıcı ve edilgen saldırgan davranışlara başvuran sporcu öğrencilerin, genellikle güdülenmeme ve dışsal güdülenme alt boyutlarında yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Güdülenme, saldırganlık, sporcu öğrenciler.*

CORE ANTRENMANLA İLGİLİ YAPILAN AKADEMİK ÇALIŞMALAR

Fatma Çelik KAYAPINAR, Sibel KARACAOĞLU

Özet

Bu çalışmanın amacı, Dünyada ve Türkiye de son 12 yılda core antrenmanla ilgili yapılmış çalışmaları derleyerek core antrenmanın postür, denge, koordinasyon ve dolayısı ile sportif branşların performansına olumlu etkileri ile ilgili farkındalık yaratmaktır. Dünyada ve Türkiyede son 10 yıl içerisinde yapılan çalışmaları taramak için, Google akdemik, yök tez tarama, journals.lww.com arama motorları kullanılmıştır.Core antrenmanla ilgili Uluslararası (yabancı ülke) kaynaklı on, Türkiyede (ulusal) kaynaklı dört tane çalışmaya ulaşılmıştır.Yapılan bu çalışmaların deneysel olduğu tespit edilmiştir. Core antrenmanın Yalnızca sakatlıklardan koruyucu değil aynı zamanda performansın arttırılmasına da katkı sağlayabilen bir antrenman uygulaması olmasına rağmen yapılan tarama çalışmasında bu alanda az sayıda çalışmaya ulaşılması, gelecekte Türkiye'nin sportif başarısına katkısı olabilecek bir çalışma modelinin yeterince kulanılamadığı kanısını uyandırmaktadır. Bu konu ile ilgili farklı sportif branşlarda yapılacak deneysel çalışmalarla bu disiplinlere katkısı ortaya çıkacaktır. Ayrıca sağlıklı yaşam ve postür üzerindeki etkileri daha somut ifade edilebilecektir.

Anahtar kelimeler: *Core antrenman, akademik çalışmalar.*

SPOR TESİSLERİNDEN FAYDALANAN İŞİTME ENGELLİ SPORCULARIN İSTEK VE BEKLENTİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Hüseyin ÖZTÜRK, Murat ŞAHBUDAK Selahattin KOÇ, Ahmet YILGIN, Gülden YORGANCI

Özet

Bu araştırma Gaziantep ilindeki spor tesislerinden yararlanan işitme engelli sporcuların istek ve beklentilerinin araştırılması amacıyla yapılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklem gurubu Gaziantep ilinde bulunan spor salonunda spor yapmaya devam eden 25 kadın, 45 erkek olmak üzere toplam 70 işitme engelli sporcudan oluşmaktadır. Verileri toplamak amacı ile 21 sorudan oluşan anket formu düzenlenmiş olup birinci bölümünde betimsel özelliklerini tespit etmek için cinsiyetleri, öğrenim durumları yaş ve yaşadığı yerden oluşan sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde ise uğraştıkları spor dalları ve Gaziantep ilindeki spor tesisleri hakkında bilgilerini tespit etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışma için daha önce İşlertaş (2006) tarafından yapılan bilimsel çalışmada kullanılan istek ve beklentiler ölçeği kullanılmıştır. Anket uygulaması sonucu ortaya çıkan veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15,0) programında yüzde, frekans ve x^2 testi ile analiz edilerek yorumlanılmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: *Engelliler, beklenti, istek.*

ZİHINSEL ENGELLİLERDE SPORUN ÖFKE DÜZEYIİNE ETKISİ HAKKINDA AİLELERİNİN DÜŞÜNCE VE BEKLENTİLERİ

Emrah ÇEKİÇ, Hüseyin ÖZTÜRK, Selahattin KOÇ, Figen ŞAHİN

Özet

Bu araştırma, düzenli ve sistemli olarak spor yapan zihinsel engelli bireylerde sporun öfkeye etkisini araştırmak amacı ile hazırlanılmaya çalışılmış ve bu konuda ailelerinin düşünce ve beklentilerini belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışma Gaziantep ilindeki Zihinsel engelli gençlerin kişisel bilgilerini toplamak için ailelerine yaptırılması şartıyla kapalı zarfa konularak ya ailelerine verilmiş ya da çocuklar aracılığı ile ailelerine ulaştırılıp tekrar aynı yolla bilgiler toplanılmaya çalışılmıştır. Bu çalışma için 25 anne ve 40 babadan toplam 65 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında birinci bölümünde öğrencilere betimsel soruları cevaplayan anne veya babanın cevapladığı cinsiyet, sporcunun cinsiyeti, yaşıyla ilgili bilgiler alınmıştır. İkinci bölümde ise davranışlarının kontrol altına alınması ve en aza indirgenmesinde amacı ile Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen olan ve dilimize Özer (1994) tarafından uyarlanan 10 sorudan oluşan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler ise bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15,0) programında analiz edilmeye çalışılmış istatistiksel olarak frekans, yüzdeler ve iki bağımsız değişken arasında anlamlık testi istatistik olarak analiz edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Zihinsel engelliler, egzersiz, öfke.*

ÖZEL EĞİTİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN İDARECİ VE ÖĞRETMENLERİN SPORTİF ETKİNLİKLER HAKKINDA KİGÖRÜŞLERİ

Sertaç ERCİŞ, Ahmet ŞİRİNKAN Davut BUDAK, C.Tugrulhan ŞAM

Özet

Bu araştırmanın amacı, özel eğitim kurumlarında görev yapan idareci ve öğretmenlerin sportif etkinlikler hakkındaki görüşlerini belirlemektir. Araştırmaya Erzurum ve ilçelerinde eğitim veren 6 özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi ile 4 özel eğitim kurumunda görevli 35 idareci, 85 öğretmen katıldı. Araştırma için eğitim fakültesi özel eğitim bölümü öğretim üyeleri ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretim üyeleri görüşleri doğrultusunda bir gözlem formu hazırlandı. Araştırma için 6 soruluk demografik özellikler ve 8 soruluk sportif etkinliklerle ilgili 14 sorudan oluştu. Görüşmeler idareci ve öğretmenlerin eğitim kurumlarında gerçekleştirildi. Görüşme soruları ile ilgili veriler SPSS 16 programında analiz edilerek tablolaştırıldı. Araştırma sonucunda, Sportif etkinliklere katılan öğrencilerin, özel eğitim kurumuna daha istekli geldikleri, hareketlerinde aktiflik gözlendiği, davranışlarında daha fazla disipline oldukları, arkadaşlarıyla daha fazla iletişime girdikleri ve öğretmenlerine karşı daha fazla ilgili oldukları ifade edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Özel eğitim, idareci, sportif etkinlik.*

İŞİTME ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİİ SPOR VE TOPLUMSAL HAYATTA KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Selahattin KOÇ, Hüseyin ÖZTÜRK, Ahmet YILGIN, Songül ÇELİKOL

Özet

Bu araştırma, işitme engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştıkları sorunların ve aynı zamanda normal hayatta ne gibi zorlukla karşılaştıkları üzerine yapılan araştırmadır. İşitme engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde sorunlarla karşılaşıp karşılaşmadığı, eğer karşılaşıyorlarsa bu sorunların nelerin etkisi olduğuna dair sorulara cevaplar aranmıştır. İşitme engelli öğrencilerin beden eğitimi spor dersinde ve toplumsal hayatta sorunlarına ilişkin İşitme engelliler okulunda bulunan 60 öğrenciye anket uygulaması yapılmıştır ve bu anketlerin frekans ve yüzdeleri Excel programına girilmiş sonucu yorumlanmıştır. Araştırma kapsamında birinci bölümünde öğrencilere betimsel sorularla aile durumları ekonomik gelirleri yaşam koşulları, beden eğitimi dersine olan ilgileri ilgili bilgiler alınmıştır.İkinci bölümdeki sonuçlara bakıldığında ise İşitme engelliler beden eğitimi dersine katılımlarının kendilerine sağladığı faydalar sağlar önermesini yüksek oranda işaretledikleri görülmektedir. Beden eğitimi derslerini işleniş tarzı olarak eğitsel oyunlar oynayarak spor branşlarını tanıyarak işlemeyi tercih ettikleri görülmektedir. Ailenin spora teşviki konusunda kendilerini yönlendirmede kararsız oldukları, yeteri kadar sporun olumlu sonuçlarından haberdar olmadıklarını ve buda öğrenciler ile veliler arasında iletişimin yeterli olmadığı görülmektedir.Boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri sorusuna ise çoğunun spor yaparak bunun dışında kalan zamanlarında ise kitap okuyarak, TV izleyerek ders çalışarak boş zamanlarını değerlendirildiği görülmektedir Araştırma sonucunda işitme engelli bireylerin sporu ne kadar çok sevdiklerini beden eğitimi dersine karşı ilgili olduklarını görülmektedir.

Anahtar kelimeler: *Beden eğitimi, engelliler, spor.*

GEÇ ROMA DÖNEMI MÜELLIIFİ PAUSANIAS'IN "YUNANİSTAN'IN TASVİRİ" ADLI ESERİNE GÖRE ANTİK YUNAN'DA SPOR

Gülcan TEKİN, Ali TEKİN

Özet

Pausanias'ın, M.S. 2. yüzyılda yazdığı ve orijinali "Periegesis tes Hellados" (İng., "Description of Greece) olan "Yunanistan'ın Tasviri" adlı eseri; o dönemin Yunan mitolojisi, kültleri, dinleri, anıtları ve tarihi topografyası açısından çok önemli bir kaynaktır. Tarihle ilgili derin bilgiler içeren bu eserin spor tarihi açısından önemi henüz fark edilememiştir. Bu çalışmada; William H.S. Jones ve Ormerod H. Arderne tarafından İngilizce'ye çevirisi yapılan ve Londra'da 1918 yılında 4 cilt 10 kitap halinde yayınlanan eserin tamamı bilgisayar ortamına atılmış, "Adobe Reader 11" programında anahtar kelime taraması yapılmış, spor dallarının geçtiği kitap ve bölümler tespit edilerek, gerekli görüldüğü yerlerde, bölümlere ait pasajlardan alıntılar yapılarak yorumlanmıştır. Eserde, spor kelimesine sadece 1 kez atıfta bulunulurken spor dallarından neredeyse tüm kitapta birçok bölüm ve pasajda söz edilmektedir. Boks (21), güreş (30), günümüzde yapılan MMA'e (mixed martial arts-karışık dövüş sanatı) benzeyen "pancratium" (18), atlı araba yarışı (chariot-race) (28), 192 m. koşu yarışı (stadion, stade, foot race) (10), 384 m. koşu yarışı (double foot-race) (4) ve pentatlon (disk atma, cirit atma, uzun atlama, koşu, güreş) (4) pasajda ilgili notlar düşmüştür. Spor tarihiyle ilgili ulusal alanyazının nitelik ve nicelik açısından sınırlılığı, bu eserin antik Yunan'da yapılan sporla ilgili temalara olabildiğince yer vermesi, sonraki çalışmalarda bu eserin; antik olimpiyat oyunları, oyunlara ev sahipliği yapan kentler, mekânlar, oyunlarda sporcu ve antrenörlerin katıldığı dini törenler, olimpiyat şampiyonları ve onların anıtları hatta spor yarışmalarına ev sahipliği yapan Hera Oyunları açısından incelenmesi, spor tarihine önemli katkılar yapabilir.

Anahtar kelimeler: *Pausanias, antik yunan, spor.*

Kongremize katkılarından dolayı

ve Spor ve Egzersiz Araştırmaları Derneği, Vefaspor Sport Shop ve Fifa Spor Mağazaları'na

Teşekkür ederiz…

Thank You …