

III.ULUSAL
FİZİKSEL AKTİVİTE SEMPOZYUMU

ENGELLİLER ve SPOR

Prof. Dr. Bilsen SİRMEN

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ YÜKSEK OKULU
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜM BAŞKANI

Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor

❑ Tanımında, egzersiz- beden eğitimi- rekreasyon- dans- spor- fiziksel uygunluk ve rehabilitasyon kavramları bulunur.

Beden Eğitimi ve Spor Uygulanan Rahatsızlıklar

- ✓ Otizm
- ✓ Görme ve İşitme Engelleri
- ✓ Ciddi Psikolojik Bozukluk
- ✓ Zeka Geriliği
- ✓ Diyabet
- ✓ Nörolojik ve
- ✓ Ortopedik Engeller vb..



Tarihçe

- ✓ **1830'lar**, Dünyada engelliler alanında ilk beden eğitimi uygulamaları başlamıştır.
- ✓ **1840**, İsveç'te Per Henrik Ling, Tıbbi Jimnastik Teori ve Pratiği kitabını çıkararak bu konudaki ilk akademik merkez olan (CIG) Central Institute of Gymnastics kurulmuş ve ilk tıbbi egzersiz çalışmalarını başlatmıştır.
- ✓ **1885**, CIG den mezun olan Baron Nils Posse, İsveç Tıbbi Jimnastik ve Beden Eğitimi Boston'da okul ve hastanelerde uygulamaya başlamıştır.
- ✓ **1889**, İsveç tıbbi jimnastik eğitimcilerini yetiştiren öğretmenlik okulları Boston'da kurulmuştur.
- ✓ **1899**, Şikago'da fiziksel engelliler için ilk "sakatlar okulu" açıldı.

Tarihçe

- ✓ **1905**, Amerikan Beden Eğitmciler Birliğinin tedavi bölümü (APEA) Baroness Rose Posse tarafından kurulmuştur.
- ✓ **1909**, Dr. R. Tait McKenzie, “Eğitim ve tıpta egzersiz” kitabında işitme görme engellilerle mental retardasyonu olanlarda beden eğitimi açıklamıştır.
- ✓ **1917**, Binlerce kişiyi etkileyen, asrın en büyük polio epidemisi görülmüştür.
- ✓ **1918**, 1. Dünya Savaşı sonunda ortaya çıkan binlerce engellinin tedavi gereksinimi, fizyoterapidaki gelişimin yanı sıra vücut kusurlarını giderici beden eğitiminin gelişmesini de sağlamıştır.
- ✓ **1920**, Amerikan eğitim sisteminde köklü değişiklikler yapılarak, ortopedik ve tıbbi diagnozlarla egzersize gereksinimi olanlar için İsveç tıbbi ve fitness jimnastiği eğitim programlarına yerleştirildi. Şimdiki adı düzeltici- corrective egzersizdir.

Tarihçe

- ✓ **1921**, Amerikan Fizyoterapi Birliği kuruldu. Ancak pek çok üyesi AAHPER'in tedavi bölümüne katılarak, vücut kusurlarını gidermede aktif görev yaptılar.
- ✓ **1922**, ilkokullara özel eğitim programları yerleştirildi. Bu programlar, International Council for the Education of Exceptional Children tarafından geliştirildi. 1958'de adı değişerek Council for Exceptional Children (CEC) oldu.
- ✓ **1928**, ilk Corretive-Düzeltici Beden Eğitimi kitabı basıldı.
- ✓ **1930**, Columbia Üniversitesinin, öğretmenlik fakültesinde, İsveç jimnastiği, düzeltici egzersiz, gevşeme, masaj, anatomi ve kinezyoloji derslerini içeren müfredat geliştirildi. Josephine Rathbone tarafından geliştirilen bu program, daha sonra diğer öğretmenlik okullarında da uygulandı.
- ✓ **1934**, Rathbone'un "Düzeltici Beden Eğitimi" kitabı ilk kez basıldı. Bu kaynak kitap 1960'lara kadar yedi baskı yaptı.

Tarihçe

- ✓ **1939**, George T. Stafford'un "Engelliler için Spor" kitabı Illinois Üniversitesinde basıldı. Bu kitap corrective-düzeltici egzersizlerin spora uyarlanmasında temel teşkil etti.
- 1945**, 2. Dünya savaşı sonunda İngilterede, Omurilik Yaralanmaları için Stoke Mandeville kuruldu.
- ✓ **1946**, AAHPER Tedavi bölümü komiteler kurarak değişik sakatlıklara göre uygun program taslaklarını hazırladı.
- ✓ **1946**, Fizik ve Mental rehabilitasyon birliği kurulmuştur. 1967'de adı tekrar Amerikan (Corrective Therapy) Birliğine çevrildi ve 1983'de Amerikan Egzersiz Tedavisi Birliği (Kinesiotherapy Ass.) oldu.
- ✓ **1952**, Correktive Egzersiz tabiri, engelliler beden eğitime çevrildi. Değiştirilmiş aktiviteler, engellilerin eğitime destek olmaya başladı.

Tarihçe

- ✓ **1952**, Amerikan Physical Therapy Ass. AAHPER in Tedavi bölümüyle olan 30 yıllık ilişkisini sonlandırdı.
- ✓ **1953**, American Sports Medicine Fakülteleri kurularak tedavi hareketleri ve düzeltici egzersizlerde çalışmalara başladılar.
- ✓ **1954**, ilk “Engelliler Beden Eğitimi” (Adapted Physical Education) kitabı Arthur Daniels tarafından yazıldı. Mental Retardasyon ve öğrenme sorunları dışında tüm bozuklukları içeriyordu.
- ✓ **1958**, AAHPER’ in (Adapted Physical Education Section)- Engelliler Beden Eğitimi Bölümü kuruldu.
- ✓ **1960’lar** özellikle mental engellilerin fiziksel uyumu ve motor fonksiyonları konusunda önemli yayınlar başladı.

Tarihçe

- ✓ **1960**, Sadece tekerlekli sandalye kullanan engelliler için, 1. Uluslararası Engelliler Oyunları Roma'da yapıldı. İngiltere'de tekerlekli sandalye sporları için ilk organizasyon Mandeville'in çalışmaları temel teşkil etti..
- ✓ **1963**, Julian Stein, mental retardasyonda motor fonksiyon ve fiziksel fitness konusunda kitap yazarak mental retardasyonda beden eğitiminin temelini atmış oldu. Daha sonraki yıllarda bu konuda önemli gelişmeler kaydedildi.
- ✓ **1968**, Special Olympic Oyunları başlatıldı. AAHPER- Kennedy Foundation Special Fitness Ödülleri verilmeye başlandı; böylece HPER bölümü öğrenme sorunları olanlarla çalışmaya başladı.
- ✓ **1968**, Engelliler beden eğitiminde ilk yüksek lisans derecesi SUNY- New York da alındı. Daha sonra kurulan bir burs komitesi sayesinde 9 üniversitede engelliler beden eğitimi alanında mezuniyet sonu çalışmalarını başlattı (1969). 1973'te Amerika'da bu alanda çalışan üniversite sayısı 24 oldu.

Tarihçe

- ✓ **1973**, Kanada Quebec'de Uluslararası engelliler Fiziksel Aktivite Federasyonu kuruldu.
- ✓ **1976**, Kanada'da Bedensel Engelliler için ilk olimpiyatlar, Olimpiyat Oyunlarından hemen sonra Amputeler ve Görme Engelliler ilk kez yarıştılar. Bu paralimpik oyunlarının başlangıcı oldu.
- ✓ **1979**, Amerikan Olimpiyat komitesi, sakatlar için spor komitesini kurdu. şimdiki adı (Committee on Sports for the Disabled (COSD)
- ✓ **80'ler**, Organizasyon yılları oldu.
- ✓ **1981**, Yeni AAHPERD kılavuzu yayınlanarak engelliler beden eğitimi için personel hazırlama ilkeleri açıklandı.

Tarihçe

- ✓ **1988**, ilk birleşik Paralimpik oyunları Kore'de tüm engel gruplarının katılımıyla olimpiyatlardaki tüm spor dallarında yapıldı. 1992'de Barselona'da; 1996'da Atlanta'da paralimpik oyunları yapıldı.
- ✓ **90'lar**, Gelişim yılları oldu. 1990 da engelliler beden eğitimi sınıfları için 21 kitap hazırlanmıştır.
- ✓ **1991**, Avrupa'da ilk kez Belçika'da bu konuda yüksek lisans programı başladı.
- ✓ **1994**, Kuzey Amerika Engelliler Fiziksel aktivite Birliği (NAFAPA) kuruldu ve 1995'de engelliler beden eğitim kitapları, mental retardasyon, ortopedik problemler, özel öğrenme bozukluğu, travmatik beyin yaralanmaları, astma, diyabet, obezite gibi diğer sağlık problemleri içeren konularda hazırlandı.

Türkiye’de Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor

- ✓ Türkiye’de ise özürlülerde spor konusu oldukça yenidir. Ülkemizde engelli haklarındaki kısıtlılıklar, sporda daha yoğun olarak görülmektedir. İşitme engelliler dışındaki gruplarda organize spor faaliyetleri 90’lı yıllarda gündeme gelmeye başlamıştır.
- ✓ Yurdumuzda 1980’li yılların ortalarında İstanbul’daki Sabancı Spastik Çocuklar Merkezi’nin öncülüğünde özel olimpiyatlar için komiteler kurulmuş olup özel olimpiyat oyunlarına katılımlar gerçekleşmektedir.
- ✓ Bu bağlamda 21.11.1990’da özürlüler spor federasyonu kurulmuş ve 23.10.1991’de kurulları tamamlanıp faaliyete başlamıştır. 1997 yılında adı Engelliler Spor Federasyon olarak değiştirilmiştir.

Türkiye'de Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor

- ✓ Türkiye'de Engelliler Spor konusunda faaliyet gösteren 4 engelli grubu bulunmaktadır.

1. Zihinsel Engelliler
2. Bedensel Engelliler
3. İşitme Engelliler
4. Görme Engelliler



Egzersiz ve Spor iliřkisi

- ✓ Dünyada özellikle batı ülkelerinde, genellikle fizyoterapi ve beden eēitimi bölümlerinin ikisini de bitirenler veya özel eēitim ve fizyoterapi mezunları engellilerde beden eēitim konusunda çalışmaktadırlar.
- ✓ Beden eēitimi, tıp, fizyoterapi-rehabilitasyon, eēitim, sosyal bilimler, özel eēitim konularında yüksek lisans ve doktora çalışmaları yapanların engelliler beden eēitiminde daha faydalı olacaēı görüşü yaygındır.
- ✓ Bu konuda faaliyet g stereceklerin spor sosyolojisi, spor psikolojisi, pedagoji, biyomekanik, kinezyoloji gibi dersleri mutlaka görmüř olmaları gerekir.

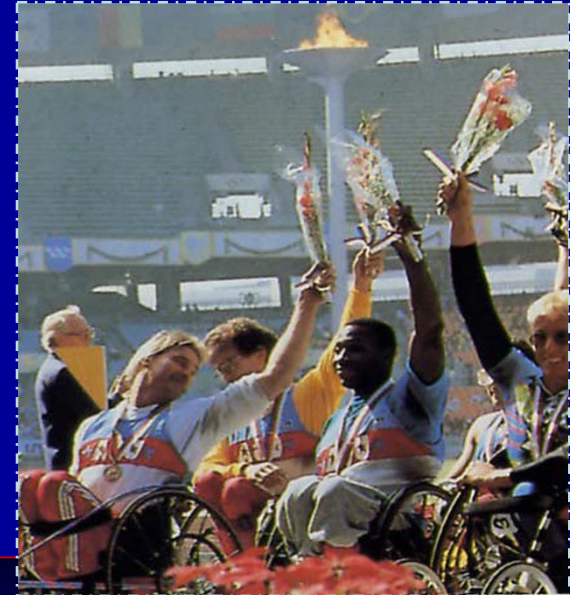


Sporun Engellilere Faydaları

- ✓ Sporun özürlülere ilk kullanımını rehabilitasyon amacıyla başlamış olup, hastaların motivasyonunu arttırmak ve egzersizleri biraz daha eğlenceli hale getirecek grup çalışmaları yapılarak, başlamıştır.
- ✓ Spor, özürlülere fiziki güçlendirmenin yanı sıra psikolojik destek de sağlayarak, topluma uyumunu, yaşama daha güçlü bağlanmasını temin eder.
- ✓ Özellikle çocuklarda spora katılım sadece eğlence değil, fizik, mental ve psikolojik gelişim için gereklidir.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri psikomotor gelişimden çok, emosyonel ve psikolojik gelişimi artırır.
- ✓ Kendi beceri ve yeteneklerine olan inancı arttırarak öz güvenin gelişimini sağlar.
- ✓ Topluma uyum yapan engelli depresyondan kurtularak yaşama sevinci kazanır.

Sporun Engellilere Faydaları

- ✓ Spor, motorik beceri, denge, el-göz koordinasyonunun artmasını sağlayarak, zeka-lisan gelişimi-entelektüel gelişim ve problem çözme yeteneğinde olumlu gelişmeler yapar.
- ✓ Disiplin ve rekabet hislerini de geliştirir. Spor, sporcunun kendisine olduğu kadar çevresindekilere de sosyal ve psikolojik olarak katkı sağlar.
- ✓ Sonuç olarak spor, beden ile düşünce arasındaki uyumu sağlayan tek etkindir.



Engellilerde Sporda Uyulması Gereken Kurallar

- Spor mümkün olduğuunca aslına uygun olmalıdır.
- Spor engellinin ve kapasitesine uygun olmalı ve sınıflandırma titiz yapılmalıdır.
- Engellilerin yapacağı sporun olumlu etkileri kendine, ailesine, iş çevresine ve topluma yansımalıdır.
- Engelli spor yaparken en az güç harcayarak en yüksek başarıyı elde etmelidir.



Engellilerde Spor ve Rekreasyon İçin Deęerlendirme

- Özürlülerin fiziksel seviyesi ve motor performansının belirlenmesi için pek çok test yöntemi vardır.
- Motor performansının değerlendirilmesinde 10 fiziksel faktör incelenir.

1. Kuvvet
2. Endrans
3. NEH
4. Denge
5. Vücudun farkında olma
6. Vücudun kısımlarının farkında olma
7. Uzay oryantasyonu
8. Zaman oryantasyonu
9. Koordinasyon
10. Çeviklik



Spor Programına Başlamadan Önce

1. Sağlık kontrolü
2. Sakıncalı hareketlerin tespit edilmesi
3. Yaralanmanın önlenmesi
4. Gelişim cetvelinin yapılması gerekir.



Spor Programına Başlamadan Önce

- AAHPERD'e göre fiziksel uygunluk kişinin kardiovasküler enduransı, kuvvet, esneklik, koordinasyon ve vücut kompozisyonunun integrasyonudur.
- Özür tipi ve derecesi esas alınmakla birlikte, yapılan uygunluk testlerinde şunlar değerlendirilir.

1. Kas kuvveti
2. Endurans (kardiovasküler ve kassal)
3. Hız
4. Esneklik
5. Denge
6. Çeviklik
7. Vücut kompozisyonu



AAHPERD

Engellilerde Fiziksel Uygunluk Testleri

TEST	SINIFLAMA
Special Physical Fitness (AAHPERD, 1986)	Yaş, cins, özür tipi ve derecesi (hafif derecede mental özürlü)
Project Active (Vodola, 1978)	Kronolojik ve mental yaş, tip, cins (mental, emosyonel, öğrenme güçlüğü)
Buelle Adaptation of The AAHPERD (health and youth fitness test 1982)	Yaş, cins, özür tipi ve derecesi (görmezlere ve kısmi görmezlere)
Motor fitness test fon The moderately mentally retarded (Johnson and Londeree, 1976)	Yaş, cins, özür tipi ve derecesi (orta derecede mental özürlü)
Unigue physical fitness test (Winnick and Short, 1985)	Yaş, cins, özür tipi ve derecesi (görmeyen, az gören)
Görme	Aldığı yardım seviyesi (yardımsız, bastonlu, kişi yardımcı)
İşitme	Yaş, cins, işitme kaybı derecesi
Ortopedik	Yaş, cins, özür derecesi CP, Spinal nöromusküler, konjenital anomali, ambülasyon, yardımsız-koltuk değneği- (tekerlekli sandalye)

Son Yıllarda Engellilerin Katıldığı Uluslararası Yarışmalar

- **1987** Kanada-Amerika-Pasifik Oyunları
- **1988** Seul Paralympic Oyunları ilk birleşik Paralympic oyunları olup Seul-Kore'de tüm engel gruplarının katılımıyla olimpiyatlardaki tüm spor dallarında yapıldı.
- **1990** Assen-Hollanda Engelliler Dünya Şampiyonası
- **1992** Barselona-İspanya Paralympic Oyunları
- **1996** Atlanta 10. Paralympic Oyunlar
- **2000** Sidney 11. Paralympic Oyunlar, 120 ülkeden 3500 atlet, 24 spor dalında yarıştı.



- 2004 Atina Paralimpik oyunlarında Atıcılıkta Muharrem Korhan Yamaç tarihimizde ilk altın bir de bronz madalya kazanıyor. .
- 2008 Pekin Paralimpik Oyunlarında
- okçuluk branşında kadınlarda tarihimizin ilk altın madalyasını alıyoruz.
- Masa tenisi branşında Neslihan Kavas ile bir de bronz madalya kazanıyor..

- 2012 Londra Paralimpik Oyunları,
- 67 sporcu ile çıktığımız yolculukta 1 altın, 6 gümüş ve 3 bronz madalya olmak üzere toplamda 10 madalya kazanıyor.
- 2016 Rio Paralimpik Oyunları ise 79 sporcu ile tarihimizin en yüksek katılımının yanı sıra takım sporlarında goalball kadın takımımızın kazandığı ilk altın madalya ..ve Nazmiye Muslu'nun Halterde altın madalyası...
- 2020 olimpiyatları TOKYO da yapılacak.

Engelliler İçin Yapılan Uluslararası Yarışmalar

25 Ekim 2003 - Yeni Zelanda Dünya T.S.Sporları Şampiyonası

16 Kasım 2003 - Japonya 23.TS.Maratonu

28 Kasım 2003 - Budapeşte TS Eskrim Şampiyonası

6 Aralık 2003 - Arjantin Para-Panamerikan Oyunları

22 Mayıs 2004 - İsviçre 10. Maratonu

19 Haziran 2004 - İsviçre (Open) Atletizm Şampiyonası



Engelliler ile İlgili Uluslararası Federasyon ve Kurumlar

- **IBSA** (International Blind Sports Association: görme engelli sporcuların bağlı olduğu federasyon)
- **ISOD** (International Sports Organisation for the Disabled: Ampute sporcuların bağlı olduğu federasyon)
- **ISMGF** (International Stoke-Mandeville Games Federation: Medulla spinaliz lez., parapleji, quadro, polio)
- **CP-ISRA** (CP-International Sports and Recreation Association: Serebral Paralizi sporcularının bağlı olduğu federasyon)'001 de NDSA oldu.
- **SO** (Special Olympics: Özel Olimpiyatları Düzenleyen Organizasyon: Mental engelliler ve birden çok özürü olanlar)
- **RI** (Rehabilitation International: Uluslararası Rehabilitasyon Teşkilatı)
- **CISS** (Comittee International Des Sports Des Sounds: İşitme engelli sporcuların bağlı olduğu organizasyon)
- **EDSO** (European Deaf Sports Organisation: Avrupa sağır sporcular federasyonu)
- **ICC** (International co-ordinating committee: Tüm komiteleri koordine eder)
- **IFSO** (International Fund Sports Disabled)
- **INAS-FMH** (Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu)
- **USCPAA** (United States CP Athletic Association)
- **USLASA** (United States Les Autres Sport Association)