

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

Sevim Handan Yılmaz¹

Berk Hakan Yılmaz²

Özet

Özel gereksinimli bireylerin genel gelişim alanlarında yaşamış oldukları zorluklar onların ilgi ve gereksinimlerini ifade etmelerini sınırlandırabilmektedir. Bu durum da onların genellikle uygun olmayan davranışlar sergilemelerine ve yaşam kalitesinin düşmesine sebep olabilmektedir. İşte bireylerin yetersizliklerinden kaynaklı olarak yaşamış oldukları zorlukların ve olumsuzlukların giderilmesi amacı ile uluslararası kuruluşlar aracılığı ile birtakım bilimsel dayanağı olan uygulamalar önerilmektedir. Bu uygulamaların en önemlilerinden biri de uyarlanmış beden eğitimi ve spordur. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor kavramı kendi içinde barındırmış olduğu dinamiklerle, bu bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarını kolaylaştıran ve aynı zamanda da gelişim alanlarını desteklemekte olan bir rehabilitasyon aracıdır. Özel gereksinimi olan bireylerin kendilerine yetebilen bireyler olabilmeleri noktasında önemli rol oynar. Bu doğrultuda özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerini barındıran aktivitelerin düzenlenmesinin yanında aile, öğretmen, eğitmen, uzman kadroları için örnek teşkil eden dokümanların tasarlanması bu bireylerin etkin bir biçimde uyarlanmış beden eğitimi ve spor faaliyetlerinden faydalanabilmesi adına önem arz eder. Bu bölümde uyarlanmış beden eğitimi ve spor farklı başlıklar altında ele alınmaktadır.

Bugün gelişimsel farklılıklar gösteren bireyleri nitelendirmek için farklı pek çok ifade kullanılabilir. Ancak zaman zaman birbirinin yerine de kullanılıyor olan bu kavramlar ifade karışıklığına neden olabildiğinden bu anlamda “özel gereksinim” kavramı nispeten daha sık kullanılır olmuştur. Bu kavram sadece gelişimsel açıdan toplumdan farklılaşan bireyleri beraberinde üstün zekalı ve yetenekli bireyleri de nitelendirmektedir (İlhan ve Yarımkaya, 2022). Özel gereksinim kavramının ise pek çok farklı tanımı literatürde yer

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi // hyilmaz@bartin.edu.tr // 0000-0002-1032-5082

2 Ar. Gör., Kastamonu Üniversitesi // bhyilmaz@kastamonu.edu.tr // 0000-0001-6688-648X

almaktadır. Bunlardan en çok kullanılanı özel gereksinim ifadesine “engellilik” çerçevesinde bakan Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımıdır. Dünya Sağlık örgütü özel gereksinimi aşamalı olarak 3 ayrı kategoride değerlendirmektedir.

Yetersizlik: Dünya Sağlık Örgütü yetersizlik kavramını bireyin sağlık açısından “fiziksel yapı ve fonksiyonların” eksik olması, “fiziksel yapı ve fonksiyonlardaki” anormallik durumu şeklinde tanımlanmaktadır.

Engel: Dünya sağlık örgütüne göre engel kavramı; var olan yetersizliğinden kaynaklı olarak ile yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörler doğrultusunda bireyin kendisinden beklenen rolü yerine getirememesi şeklinde tanımlanmaktadır.

Engellilik: Yetersizlik durumunun sosyal ve çevresel bir sonucu olarak bireyin günlük yaşamda sosyal ve kültürel çeşitli faaliyetlere dair rollerini gerçekleştirememesi durumu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001).

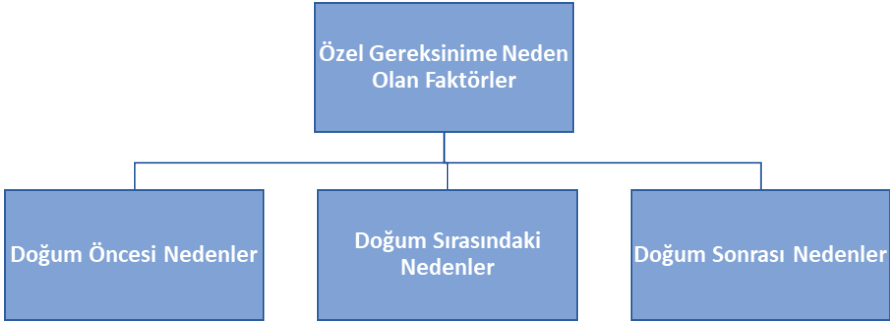
Dünya sağlık örgütü’nün yetersizlik, engel ve engel tanımları incelendiğinde görülmektedir ki birey eğer yetersizlik ve özüne karşın çevresel, ekonomik ve sosyal açılardan topluma adapte olabiliyor ve kendisinden beklenen toplumsal rolleri yerine getirebiliyor ise engelli olarak nitelendirilemez. Bireyin engelli olarak nitelendirilebilmesi için ancak kendinden beklenen rolleri yerine getirememesi ve bunun yanı sıra bu durumdan ne kadar etkilendiğinin ve ne tür aktiviteleri yapamıyor olduğunun bilinmesi gerekmektedir (İlhan, 2021). DSÖ engellilik tanımının dışında özel gereksinimin yaygın farklı tanımları da mevcuttur bunlardan biri de Milli Eğitim Bakanlığının Özel Eğitim Yönetmeliğinde geçmektedir.

Mevcut yönetmelikte özel gereksinimli birey, özel eğitime ihtiyacı olan birey olarak adlandırılmakta ve genel gelişim özellikleri ile eğitim yeterliliği bakımından anlamlı düzeyde fark gösteren bireylerin tümü, şeklinde bahsedilmektedir (MEB, 2018). Özel gereksinimi olan bireyler gelişim alanlarında normal gelişen bireylere kıyasla farklı sorunlar yaşayabilmekte ve bu nedenle de eğitim ve sağlık noktasında ek bir hizmete gereksinim duyabilmektedir (Altay, 2018). Bu sorunlar en genel hatları ile yürümede güçlük ya da yürüyememe, hareketlilik ve dengeyi gerektiren becerilerde kısıtlılıklar, kas güçsüzlükleri olabilmekte (Baykoç, 2017), çoğu zaman özel gereksinimli bireyler tüm bu sebeplerden iletişim ve etkileşimde güçlük çekeabilmekte hatta akranları tarafından reddedilme durumları ile karşı karşıya kalabilmektedir (Özaydın, Tekin-İftar ve Kaner, 2008). Özellikle normal gelişim gösteren bireylere oranla zihinsel, fiziksel, duygusal açıdan çeşitli sorunlar yaşayabilen özel gereksinimli bireyler çoğu alanda ek hizmetlere gereksinim duyar (Altay, 2018). Bu sorunların en aza indirilebilmesi, bireyin

ve toplumun gelişim gösterebilmesi bakımından, mevcut yeteneklerinin geliştirilmesi ve toplumsal uyumu sağlayabileceği planlamaların yapılması son derece önemlidir (Akçamete, 2011).

• Özel Gereksinime Neden Olan Faktörler

Yetersizlik boyutunda özel gereksinime sebep olan pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler doğuştan, doğum sonrasında kaza veya hastalık neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Yaygın olarak yapılan sınıflama ise; doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası olan sınıflama şeklindedir (Özer, 2017).



Şekil 1. Özel gereksinimli olma nedenleri

Doğum Öncesi Nedenler

- Metabolik açıdan bozukluk ve kalıtsal nedenler
- Akraba evliliği yapmak
- Hamilelikte zorunlu sağlık kontrollerinin yapılmamış olması
- Fazla sayıda hamilelik geçirmek
- Annenin kronik hastalığa sahip olması (İlhan, 2021).
- Hamilelik sürecinde yetersiz beslenmek, yanlış ilaç kullanmak
- Hamilelikte geçirilen bir enfeksiyon hastalığı ve hamilelik toksenimisi
- Anne ve babada kan uyumsuzluğu
- Anne yaşı ve duygusal durumu
- Annenin gebelik süreci içerisinde radyasyona maruz kalması (Özer, 2017)
- Annenin hamilelikte ateşli hastalık geçirmesi

- Hamilelik kansızlığı ve vitamin eksikliği
- Herpes simpleks virüsü
- Hamileliğe bağlı hipertansiyon durumu
- Hamilelikte alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kötü madde kullanımı
- Hamileliğin normalden kısa ya da uzun olması
- Düşme ve trafik kazası, iş kazası gibi çeşitli travmalara maruz kalmak (Aktürk,2012)

Doğum Sırasındaki Nedenler

- Doğumda bebeğin travmaya maruz kalması ya da oksijensiz kalması
- Bebeğin baş kısmında beklenmeyen basınç
- Annenin doğum sırasında fazla kan kaybetmesi
- Göbek kordonunda oluşan sıkışma
- Bebeğin doğumda hızlı çekilmesi ya da düşürülmesi (Özer, 2017)
- Sağlık çalışanlarının dikkatsiz olmaları
- Doğum ortamındaki uygunsuz koşullar
- Doğum sırasında var olan bulaşıcı hastalıklar türleri
- Doğumun zorluğu
- Anormal olan doğum sancıları
- Doğumun erken veya geç gerçekleşmesi
- Kordonun dolanması (Aktürk, 2012)
- Doğumun ehil olmayan kişiler tarafından yaptırılması
- Kan dolaşımında yavaşlığın olması
- Aynı andaki ikiz ya da üçüz gibi çoğul doğumlar (Karademir, 2008).

Doğum Sonrası Nedenler

- Yetersiz beslenmek
- Kaza veya travmaya maruz kalmak
- Savaş ya da doğal afet
- Bulaşıcı hastalıklar türleri
- Kronik hastalıkların var olması

- Alkol, sigara ve uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları
- Yaşlılığa bağlı nedenler (Çınar, 2010)
- Bebeğe görülen ateşli hastalıklar
- Bebeğin sağlık kontrollerinin ve aşılarının düzenli yapılmaması
- Zehirlenmeler
- Doğum sarılığının görülmesi
- Yetersiz çevresel uyaranlar
- Aile ve çevrenin bilinçsiz olması
- Bebeğin ihmal edilmesi (İlhan, 2021)
- Santral sinir sisteminde enfeksiyon
- Radyasyona maruz kalmak (Özer, 2017)
- Sinir sisteminin zarara uğraması
- Kafa travması, yaralanma, boğulması (Çiftçi, 2001)
- Çocuk felci, zatürre ve enfeksiyonlar
- Protein metabolizmasındaki bozukluklar
- Ruh sağlığı bozuklukları (Karademir, 2008).

Özel Gereksinimli Bireylerde Sporun Faydaları

Spor düzenli yapıldığı takdirde bireye başta uyku düzeni, kilo kontrolü, esneklik, denge, sosyalleşme, topluma uyum olmak üzere pek çok fayda sağlamaktadır (Zorba, 2014). Bireylerin tümü için bu denli faydalı olan spor özel gereksinimli bireyler için de son derece faydalı bir mekanizma olarak kabul görmüştür.

Bu perspektiften özellikle de yetersizlikleri olan bireylerin bu durumla başa çıkabilmeleri, motivasyon ve özgüven gibi birtakım özellikleri kazanabilmeleri noktasında itici kuvvet olabilmeleri açısından bir rehabilite aracı olarak kabul edilmektedir (Mumcu, 2019). Nitekim özel gereksinimli bireylerde sporun en özel amacı bireyin rehabilite edilmesi ve beraberinde topluma kazandırılmasıdır spor aracılığı ile birey hem fiziksel hem de zihinsel ve sosyal açıdan gelişim sağlayabilmekte (Konar, 2011) bu doğrultuda toplumsal yaşantıya daha aktif katılım sağlayabilmektedir (Özer 2001). Bunlara ek olarak hareketlilik sağlamak, sağlıklı bir yaşam biçimi sağlamak ve bu yönde alışkanlıklar kazandırabilmek, başarıya duygusunu tadabilmelerini sağlamak ve toplumsal kabulün sağlanması, toplum içerisinde daha mutlu

bireyler olabilmeleri açısından da spor özel gereksinimli bireyler için son derece önemlidir (Yetim, 2014).

Spor özel gereksinimli bireyler için hem rehabilitasyon dem de sosyal entegrasyon bakımından önemli bir araçtır nitekim özel gereksinimli bireyler normal gelişim gösteren akranlarına kıyasla sosyal yaşamda daha kısıtlı yer almaktadır. Bu hareketsiz ve pasif yaşam tarzı da başta şeker, tansiyon ve kalp hastalıkları olmak üzere pek çok tehlikeyi beraberinde getirebilmektedir (Nyland vd., 1997). Bu nedenle de spor faaliyetlerinin tümü özel gereksinimli bireyler için sosyal uyum stratejilerini içermesi bakımından iyi bir ortam sağlamaktadır (Yıldız ve Çetin, 2018). Bu bireylerin toplum ile iç içe olabilmeleri noktasında vermiş oldukları ruhsal ve fiziksel mücadelenin yanında kendileri dışında gerçekleşen birçok sorun ile de mücadele etmek zorunda olmaları özel gereksinimli bireylerin yaşam koşullarını daha düşük duruma getirebilmektedir (Yılmaz, 2023). Bu sebeple de spor bu bireyler için boş zaman ve eğlence faaliyeti olmasının dışında bedensel ve ruhsal açıdan zararın en aza indirgenebilmesi açısından da oldukça verimli bir araçtır (Çınarlı ve Ersöz, 2010). Ne yazık ki özellikle hareketsiz bir yaşamı benimseyen özel gereksinimli bireyler başta özgüven yoksunluğu, obezite olmak üzere pek çok kronik hastalık tehlikesi ile karşı karşıyadır (Wilson ve Clayton, 2010).

Spor ile özel gereksinimli birey toplumu daha iyi ilişki kurar (Duman vd., 2011) adapte olur (Açak ve Kaya 2015), rekabet, hoşgörü, disiplin gibi davranışları kazanabilir (Ergun, 2011). Var olan kapasitesini, yeteneklerini geliştirebilir (Mumcu vd., 2017), eğlenmek, mutlu olmak gibi ihtiyaçlarını spor aracılığı ile karşılayabilir (Şirinkan vd, 2010). Bu durum toplumla arasındaki bağı güçlendirir hem birey topluma uyum sağlar hem de toplumun bireyi kabulü kolaylaştırır (Yetim, 2014). Birey spor ortamında diğer özel gereksinimi olan bireyler ile bir arada olacağından yalnızlık duygusundan uzaklaşır ve bu sayede de mevcut yaşantısı daha da anlamlı hale gelir (Atay 1995; Brouwer ve Ludeke 1997).

Bireyin spor aracılığı ile elde edeceği tüm bu kazanımlar bireyin kendisi dışında ailesine, çevresine ve dolayısı ile toplumda da olumlu anlamda doğrudan yansır (Gür, 2001). Spor özel gereksinimli bireyler için fiziksel, zihinsel ve psikolojik engellerin aşılabilmesi noktasında kalıcı çözümler üretebilmektedir (Kınalı, 2003). Birey sporun bu etkileri ile hayattan tatmin olabilmekte farklı bakış açıları geliştirebilmektedir, kendini keşfeder ve daha özgür hissedebilir, çevreden zarar görebileceği düşüncesinden uzaklaşabilir (Civan vd., 2012). Hayata dair motivasyonu artarken psiko-depresif bir durumdan uzaklaşabilir (Kızılar, 2012). Özel gereksinimin vermiş olduğu

saldırganlık, öfke gibi duygularını kontrol altına alabilir (Duman vd., 2011), toplumda yer alan diğer bireylerle sosyal kaynaşma sağlayabilir ve en önemlisi de izole bir hayat zorunluluğu ortadan kalkar (Kızar, 2012). İşte sporun özel gereksinimli bireylerin sosyal, fiziksel, duygusal, zihinsel gelişimine olan katkılarının bu denli fazla olduğu düşünüldüğünde sporun bu bireyler için bir araç olarak kullanılabilmesi düşüncesi kaçınılmazdır (Yetim, 2014). Bu anlamda özel gereksinimli bireylerin yetersizliklerinin getirmiş olduğu bütün olumsuzluklardan kurtulabilmeleri, sağlıklı ve sosyal bireyler olabilmeleri açısından spor aracılığı ile harekete geçmeleri şarttır (Koparan, 2003). Bu da ancak gereksinimleri doğrultusunda düzenlenmiş, bireyselleştirilmiş, uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları ile mümkündür. Sporun özel gereksinimli bireyler için faydaları ise şöyledir;

Fiziksel Açıdan Faydaları

- Hareketsiz yaşamın getirmiş olduğu postürel bozukluklar, şeker tansiyon gibi kronik hastalıklar ve temel motorik işlev kayıplarının ayrıca ruhsal rahatsızlıkların önlenmesi (Zorba ve Saygın, 2013).
- Bireyin hareket yolu ile enerjisini atabilmesi ve uyku düzeninin sağlanması, fiziksel rahatlık (Çelik ve Şahin, 2013).
- Kas güçsüzlüğü başta olmak üzere iskelet ve kas sistemine dair problemlerin azalması (Durstine vd., 2000).
- Denge, dayanıklılık, kuvvet ve kemik yoğunluğunun artması (Cooper vd., 1999).
- Kronik hastalık oluşumunu önlemesi bu nedenle de hastalığa bağlı ölüm riskinin en aza indirgenmesi (Baltacı ve Düzgün, 2008).
- Hareket yetilerini geliştirmesi ve bireyin yaşamında bağımsız hareket etmesine destek olması, fiziksel verimlilik, kas ve kemik doku kaybının önlenmesi,
- Vücut koordinasyonunun artması, motor becerilerin gelişimi, kronik yorgunluğun önlenmesi ve bireyin kendini fiziksel açıdan enerjik hissetmesi (İlhan, 2021).

Zihinsel Açıdan Faydaları

- Akıl yürütebilme, düşünme ve bellek gelişimini olumlu etkiler (Demir, 2010),
- Dil gelişimi, anlamada güçlük, dikkat ve odaklanma problemlerini en aza indirilmesine destek olur (İlhan, 2021),

- Bireyin toplum ile bağ kurabilmesine, kendini tanınmasına fark etmesine ve bedenini idrak etmesine yardımcı olur (Rimmer vd., 2004).
- Olumlu benlik gelişimini destekler, beden bölümlerini ve nasıl hareket ettiğini kavramasına yardımcı olur,
- Endorfin salgılayarak stres seviyesinin azalmasına destek olur,
- Oluşturuculuk, problem çözme, teknik taktik geliştirebilme ve işbirliği kurabilme becerilerini geliştirebilir (Kalyon, 2001).
- Koordinasyon gelişimi, oyun kurma ve sürdürme becerileri, bağımsız hareket edebilme becerileri noktasında destek olur (Özer, 2010),

Duygusal Açıdan Faydaları

- Değersiz hissetme, başarısızlık, kaygı gibi duyguların en aza indirilmesini sağlar (İlhan, 2021).
- Kazanmak, rekabet etmek gibi duyguları deneyimlemesine olanak tanır,
- Yalnızlık hissini azaltır ve pek çok ruhsal semptomu önleyebilir (Şirinkan vd, 2010),
- Özgüven gelişimini, bireyin kendine olan inancının artmasını sağlar,
- Öfke ve saldırganlık duygularının en aza indirilmesini sağlar
- Benlik gelişimini desteklerken, bireye bağımsız hareket edebilme becerilerini empoze eder (Altun, 2010), kişilik gelişimini destekler (Mumcu vd., 2017),
- Öz yeterlilik algısının ve benlik saygısının gelişimine katkı sağlar (Blauwet ve Willick, 2012), aktiviteler aracılığı ile haz alabilmesini ve mutlu hissetmesini sağlar.
- Bireyin özel gereksinimi nedeni ile yaşamış olduğu gerginliği en aza indirir (Apkon, 2004).
- Utangaçlık ve kıskançlık gibi duyguları kontrol edebilmesi noktasında destek olur (İşler, 2001), bireyi hayata motive eder (Tuncer, 2009).

Sosyal Açıdan Faydaları

- Bireyin sosyal açıdan gelişimini destekler (İşler, 2001).
- İletişim kurabilmesi konusunda destek olur,
- Bireyde paylaşmak, hoşgörü ve güven gibi hislerin uyanmasına yardımcı olur (Yetim, 2014).

- Toplum ile iyi diyaloglar kurmasını sağlar ve beraberinde toplumsal kabülünü kolaylaştırır (Savucu, 2006).
- Bireyin motivasyon düzeyini arttırarak toplumsal yaşantıya adapte eder (Demir, Barsbuğa ve Küçükbezirci, 2011).
- Bireyin çevresi ile iyi diyaloglar kurmasını sağlar, toplumsal bütünleşme olanağı tanır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).
- İzole bir yaşantıdan uzaklaştırarak yeni arkadaşlıklar kurmasına olanak tanır (Kızar, 2012).
- Fedakarlık yapma, tebrik etme, sabır, saygılı olma, anlayış gibi özellikler kazandırır (Küçük ve Koç, 2004).
- Gruba dahil olma, iş birliği becerilerini destekler (Biering-Sorensen ve Hjeltnes, 2003).

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Nedir?

Özel gereksinimli bireylerin genel gelişim alanlarında yaşamış oldukları zorluklar onların ilgi ve gereksinimlerini ifade etmelerini sınırlandırabilmektedir. Bu durum da onların genellikle uygun olmayan davranışlar sergilemelerine ve yaşam kalitelerinin düşmesine sebep olabilmektedir. İşte bireyin yetersizliklerinden kaynaklı olarak yaşamış oldukları zorlukların ve olumsuzlukların giderilmesi amacı ile uluslararası kuruluşlar aracılığı ile birtakım bilimsel dayanağı olan uygulamalar önerilmektedir (Yarımkaya, İlhan ve Uzunçayır, 2022).

Bu uygulamaların en önemlilerinden biri de uyarlanmış beden eğitimi ve spordur. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor kavramı kendi içinde barındırmış olduğu dinamiklerle bu bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarını kolaylaştıran ve aynı zamanda da gelişim alanlarını desteklemekte olan bir rehabilitasyon aracıdır. Özel gereksinimi olan bireylerin kendilerine yetebilen bireyler olabilmeleri noktasında önemli rol oynar (İlhan, 2008). Bu doğrultuda özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerini barındıran aktivitelerin düzenlenmesinin yanında aile, öğretmen, eğitmen, uzman kadroları için örnek teşkil eden dokümanların tasarlanması bu bireylerin etkin bir biçimde uyarlanmış beden eğitimi ve spor faaliyetlerinden faydalanabilmesi adına önem arz eder. Bu bağlamda uyarlanmış beden eğitimi ve spor farklı başlıklar altında aşağıda ele alınmaktadır (Yarımkaya, İlhan ve Uzunçayır, 2022). Bu uyarlanmış beden eğitimi ve spor kavramını ilk kez Uluslararası Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Federasyonu kuruluşunda Belçika ve Kanadalı araştırmacılar dile getirmiştir (Özer, 2010).

En genel ifade ile bu kavram “*Özel gereksinimli bireyler için düzenlenen fiziksel aktivitelerin hedeflere ulaşabilmesi amacıyla özel programlar ve araç-gereçler aracılığı ile profesyoneller tarafından sunulan beden eğitimi ve spor etkinliklerini, fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetlerini, bunların yanı sıra oyun etkinliklerini*” ifade etmektedir (Sherrill, 2004).

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor programı özel gereksinimli bireylerin gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik alt amaçlar içermektedir (Block, 2007). Nitekim özel gereksinimi olan bireyler beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım sağlamada birtakım zorluklar yaşamaktadır. Bu noktada birtakım uyarlamaların yapılması hem etkinliklere katılımlarının artması hem de en üst faydanın sağlanabilmesi için planlama ve programlamada birtakım uyarlamaların yapılıyor olması gerekmektedir (Schultheis, Boswell ve Decker, 2000). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor ise özel gereksinimi olan bireyler için etkinlik planlamalarında ya da eğitim programlarında farklı uyarlamalar yapılmasına olanak sunmaktadır (Block, 2007; Schultheis, Boswell ve Decker, 2000).

Ülkemizde bugün yapılan müfredat düzenlemeleri neticesinde engelliler için beden eğitimi ve spor kavramının yerine uyarlanmış beden eğitimi ve spor kavramı kullanılır hale gelmiştir. Bu bağlamda zaman zaman kullanılan terimler kafa karışıklığına neden olabilmektedir bu noktada uyarlanmış beden eğitimi ve spor kavramının tanımı şu şekilde yapılmaktadır;

“Genel beden eğitimi ve spor kavramının içeriğinden optimum seviyede kazanım sağlayamayan özel gereksinimli bireylerin gelişim boyutlarının tümünü hedef alan ve mevcut yeterlilikleri üzerinden tasarlanan bireysel veya grup katılımlarına açık programlara, uyarlanmış beden eğitimi ve spor” denmektedir.

“Uyarlanmış beden eğitimi ve spor; özel gereksinimi olan bireylerin yeterliliklerine paralel olarak, özelleştirilen içerikler, özel araç ve gereçler, uygun sportif ortamda, uzman spor eğitimcileri eşliğinde sunulan bir programdır”.

Mevcut tanımlardan da anlaşılacağı üzere uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları bu bireylerin gelişimlerine farklı katkılar sunmaktadır. Özellikle de normal gelişim gösteren bireyler ile bir arada olabildikleri uyarlanmış beden eğitimi ve spor programı iletişim becerilerinin gelişebilmesi ve sosyal uyumun sağlanabilmesi noktasında son derece önemli bir fırsattır. Nitekim spor özellikle özgüven gelişimi noktasında iyi bir fırsattır bunun yanı sıra günlük bakım becerilerini edinebilmesi, motor gelişiminin desteklenmesi bakımından oldukça önemlidir (Yarımkaya, İlhan ve Uzunçayır, 2022). Bu bağlamda spor başlı başına özel gereksinimli bireylerin eğitimi noktasında bir araç olarak ele alınabilmektedir. Ancak bu noktada özel gereksinimi olan

bireylerle çalışmakta olan eğitimciler zaman zaman farklılıklar, yeterlilikler ve yetersizlikler açısından farklı sorunlar ile karşı karşıya kalabilmektedir bu hususta da iş birliği konusu oldukça önemlidir (İlhan, 2021).

Uyarlanmış Beden Eğitimi Sporda İş Birliğinin Önemi

Özel gereksinimi olan bireylerin beden eğitimi ve spor uygulamaları sürecinde ilk olarak aileler, beden eğitimi ve sınıf öğretmenleri, doktor, psikiyatrist ve fizyoterapistler olmak üzere farklı bakış açlarına sahip uzman planlamaya dahil olmaktadır. Bu durum da özel gereksinimi olan bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerinde üst düzey verimi elde edebilmeleri için iş birliğini beraberinde getirmektedir. Bu noktada öncelikli yapılması gereken program hedefinin belirlenmesinin akabinde uzman ekibinin yer alacağı bir çalışma grubunu oluşturmaktadır. Özel gereksinimi olan bireyler ile çalışmakta olan eğitimciler aşağıda yer alan şekilde bulunan uzmanlarla iş birliği yapabilmekte ve çalıştıkları bireyin gereksinimleri doğrultusunda iş birliği yapılacak uzman sayısını çoğaltabilmektedir (İlhan, 2021). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerinin planlanması aşamasında farklı uzmanlar ile iş birliği; (a) program hazırlık süreci, (b) program uygulama süreci ve (c) program değerlendirme süreci olmak üzere 3 aşamada ele alınmaktadır (İlhan, 2021).

Programın Hazırlanması ve İş Birliği

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor uygulamaları öncesinde özel gereksinimi olan bireylerin ilgi ve gereksinimleri paralelinde planlama yapılabilmesi için uygulama öncesinde muhakkak bir iş birliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda ilk erişilecek kaynak ailedir. Aile bu sürecin hazırlık aşamasında aktif katılım sağlamalı ve düzenlenecek programlar hususunda muhakkak aile görüşü alınmalıdır. Birey program öncesi doktor kontrolünden geçmeli ve bir problem durumunun olup olmadığı belirlenmeli engel derecesi tespit edilmelidir. Ardından psikolojik durumu psikiyatrist eşliğinde ele alınmalıdır. Bunun yanı sıra özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam ediyorsa mevcut fizyoterapi programı incelenmelidir. Devam ettiği okuldaki sınıf öğretmeni ve rehber öğretmenle iletişime geçilmeli bilgi alışverişinde bulunulmalıdır.

Programın Uygulanması ve İş Birliği

Aileler özel gereksinimi olan bireylerin katılım sürecinde ailelerin de yer almalıdır. Nitekim ailenin bireyin başarı sürecine tanıklık etmesi hem aile hem de birey için olumlu etkiler oluşturacaktır. Bu bağlamda özellikle ev ortamında aile katılımı egzersizlerin sunulması oldukça önemlidir. Ayrıca bireyin belirli periyotlarla sağlık kontrolünden geçmesi, fizyoterapistler ile

iletişim halinde olunması ve bireyin yorgunluk durumunun takip altına alınması önem arz eder. Gelişim sürecinin takibi hususunda ise ailenin bilgisi ile birtakım ölçek ve gözlem formlarının kullanılması ve gelişmelerin kayıt altına alınması gerekmektedir.

Programın Değerlendirilmesi ve İş Birliği

Özel gereksinimli birey için tasarlanan uyarlanmış beden eğitimi ve spor programlarının uygulama sürecinin tamamlanmasının ardından programın değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda hedeflere ulaşma durumu belirlenmeli mevcut ölçek araçlarının analizi yapılarak bireyin ne derece gelişme katettiği belirlenmelidir ve ayrıca tüm bunların sonucunda tespit edilen eksiklikler açığa çıkarılmalıdır (İlhan, 2021).

Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinde Uyarlama Nasıl Yapılmaktadır?

Özel gereksinimi olan bireyler için beden eğitimi ve spor aktivitelerinde yapılacak olan uyarlamalar; amacın ve katılımcıların belirlenmesinden, ortam düzenlenmesine, materyal seçiminden fiziksel aktivite türünün belirlenmesine dek çok geniş bir alanda yapılır.

Bu bireyler ile çalışmakta olan eğitimciler de beden eğitimi ve spor aktivitelerini uyarlarlarken son derece dikkatle yaklaşmalı ve bahsedilen alanların tamamını gözetmelidir. Aşağıda uyarlama yapılması gereken alanlara dair açıklamalar yer almaktadır (Yarımkaya, İlhan ve Uzunçayır, 2022).

Hedefler

Özel gereksinimi olan bireylerin aktivitelerden en iyi derecede fayda sağlayabilmeleri için öncelikli olarak programın amaçları tespit edilmelidir. Amaçlar ise bireyin gereksinimleri, yetenekleri ve ilgisi göz önünde bulundurularak oluşturulmalıdır. Nitekim gerçeklik düzeyi az olan hedefler neticesinde ortaya çıkabilecek olan başarısızlık hissi özel gereksinimi olan bireylerin yetersizlik hissini arttırabilir ve özgüven duygusunu zedeleyebilir. Bu bağlamda hedef belirlenirken bireylerin yapabilecekleri aktivitelere odaklanmak faydalı olabilecektir. Ayrıca uyarlanmış beden eğitimi ve sporun büyük ölçüde etkilediği alan fiziksel gelişim olduğundan program içerisine bu bireylerin zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini de etkileyecek amaçlar içermelidir.

Katılımcılar

Katılımcıların mevcut özellikleri uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerinin hedefe ulaşabilmesi noktasında önemli bir konudur. Bu

bağlamda katılımcılar belirlenirken dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Öncelikle aynı etkinlikteki katılımcıların gereksinim türlerinin benzer olmasına özen gösterilmelidir. Birbirlerine zarar verme gibi bir olasılıkları var ise dikkatli olunmalıdır. Bunların yanı sıra uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerinde özel gereksinimli bireylerin normal gelişim gösteren bireyler ile aynı ortamda bulunması hususu oldukça önemlidir.

Ortam

Aktivitelerin gerçekleştirilmesinde spor salonları, sahalar, park gibi farklı pek çok alan kullanılabilir. Ancak söz konusu etkinliklerin verimli bir biçimde gerçekleştirilebilmesi noktasında ortam seçiminin özel gereksinimli bireylerin özellikleri doğrultusunda belirlenmesi önemlidir. Bu bağlamda erişim, havalandırma, ergonomi, güvenlik ortam seçimiindeki önemli başlıklardandır (Yarımkaya ve Esentürk, 2020).

Dâhil Etme Stratejileri

Bireyin uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerini katılımının sürdürülebilir olması için birtakım stratejik planlamaların yapılmasına gereksinim duyulmaktadır. Bu bağlamda sürece dahil olan başta aileler olmak üzere hem eğitimcilere hem de uzmanlara önemli roller düşmektedir (Yarımkaya ve Esentürk, 2020). Bu noktada özel gereksinimli bireylerin etkinlikler için önceden hazırlanması ve bilgilendirilmesi (Grenier ve Yeaton, 2011), ardından muhakkak akran ve aile desteğinin alınması gerekmektedir.

Ödül

Özel gereksinimli bireylerin aktiviteye katılıma yönelik motivasyon düzeylerinin artırılması için ödül sistemi etkili olabilmektedir. Bu açıdan bireyin sevdiği eşya ve oyuncaklardan ödül olarak faydalanılabilir. Bu sistem ya her bir etkinlik sonrasında ya da haftalık ve aylık periyotlar halinde uygulanabilmektedir.

Ebeveynlerin Motivasyon Durumunun Gözetilmesi

Aile bu bireylerin aktiviteye katılımları noktasında oldukça önemli bir role sahiptir. Özel gereksinimi olan bireylerin teşvik edilmesi ve motive edilmeleri noktasında aileler önemli destekçilerdir. Bu bağlamda öncelikle ailelerin bilgilendirilmesi ve motive edilmeleri önem arz etmektedir (Yarımkaya, İlhan ve Uzunçayır, 2022).

Etkinliğin; Süresi, Şiddeti ve Türünü Belirleme

Özel gereksinimi olan bireyler için oluşturulacak programlarda mevcut etkinliklerin süre, şiddet ve türünün belirlenmesi noktasında öncelikle yaş,

sağlık ve gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bu hususta Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Hizmetleri Departmanı'na bu bireyler için ortalama olarak her gün en az 20 dakika orta yoğunluk veya 30 dakika düşük yoğunlukta etkinlik düzenlenmesini önermektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Ancak bu tavsiye süre; etkinliklere katılacak olan özel gereksinimli bireyin gelişim özelliklerine paralel olarak azaltılıp arttırılabilmektedir.

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri Nasıl Yürütülmelidir?

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinlikleri 3 aşamada yürütülmelidir bunlar; ısınma periyodu, etkinlik periyodu ve soğuma periyodudur.

Isınma periyodu: Etkinlik başlangıcında vücut sistemlerinin etkinliğe hazır olabilmesi amacıyla ısınma egzersizlerinin düzenlenmesi gerekmektedir.

Etkinlik periyodu: Etkinlik periyodu ise, özel gereksinimi olan bireyin gelişim özellikleri baz alınarak oluşturulmuş ve belirli hedef davranışları geliştirilme amacı taşıyan uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin uygulandığı aşamadır.

Soğuma periyodu: Etkinlik periyodu sonrasında özel gereksinimi olan bireyin çeşitli vücut sistem ve organların aktivite öncesi duruma dönebilmesi için soğuma periyodu gerçekleştirilmelidir.

Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri: Yapılan pek çok araştırma yetersiz kalsa da sonuçları bizlere göstermektedir ki; özel gereksinimli bireylerin spor yapabilecekleri alanlar, materyaller ve özellikle bu alanda deneyimden faydalanabilecekleri uzmanların sayısı yetersiz kalabilmektedir (İlhan, Orhan ve Yarımkaya, 2018). Bu bireyler kendilerinden kaynaklı sebepler dışında onlara engel teşkil eden farklı sebeplerden spora katılımı zorlanabilmektedir (Demir ve İlhan, 2019). Ancak özel gereksinimi olan bireyler için bugün geçmiş yıllara kıyasla yasal düzenlemeler ve farklı uyum ve iyileştirme çalışmaları yapılmaktadır (Demir ve İlhan, 2019). Bu bireyler için ev, okul veya rehabilitasyon merkezinde fiziksel aktivite gereksiniminin karşılanabilmesi amacıyla aktiviteler düzenlenebileceği gibi bunun yanı sıra federasyon ve spor kulüpleri kapsamında spor yarışları şeklinde aktiviteler planlanabilmektedir.

Kaynaklar

- Açak, M. ve Kaya, O. (2015). Engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11
- Akçamete, G. (2011). *Özel gereksinimi olan küçük çocuklar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aktürk, Ü. (2012), “Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı Düzeyi Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi”, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Altay, N. (2018). Özel gereksinimi olan çocukların bakımında hemşirenin rol ve işlevleri, *Türkiye Klinikleri*, 4(1), 30-37.
- Altun, B. (2010). Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Apkon, S. (2004). Pediatric limb deficiencies. *The Children's Hospital Physical Medicine and Rehabilitation*, 8 (1).
- Atay, M. (1995). Engelli bireylerin Benlik Gelişiminde Spor Etkinliklerinin Önemi. Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumu Bildiri Kitabı. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayınları. Yayın No: 1997/1. Ankara. s.98
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*, Sağlık Bakanlığı Yayın, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 9.
- Baykoç, N. (2017). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Biering-Sørensen, F. ve Hjeltnes, N. (2003). Disabled individuals and exercise. *Textbook of Sports Medicine: Basic Science and Clinical Aspects of Sports Injury and Physical Activity*, 373-394.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The paralympic movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM&R*, 4(11), 851-856.
- Block, M. E. (2007). *A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Brouwer, J. ve Ludeke, W. (2001). *Felsefi açıdan engellilerde spor. Antalya uluslararası engellilerde spor sempozyumu bildiri kitabı*. T.C. Başbakanlık GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı. Yayın No:1. Ankara. s.11-17.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ. ve Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83- 87.

- Cooper, R. A., ve Quatrano, L. A. (1999). Research on physical activity and health among people with disabilities: a consensus statement. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 36(2).
- Çelik, A., Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies. International Journal of Social Science Volume 6 Issue 1*, p. 467-478, January 2013.
- Çınar, N. (2010). Üniversite Kampüslerindeki Peyzaj Erişilebilirliğinin Engelliler Açısından İrdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çınarlı, S. ve Ersöz, G. (2010). Engellilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin öneriler. *Journal Of Süleyman Demirel University Institute Of Social Sciences Year*, 2(12).
- Çınarlı, S., & Ersöz, G. (2010). Engellilere yönelik spor hizmetlerinin gelişimi açısından sponsorluk ve vergisel düzenlemelere ilişkin öneriler. *SDÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(12), 141-156.
- Çiftçi, C. (2001). 12-16 Yaş eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor derslerinin bazı motorik özelliklere etkisi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Demir, G. T. VE İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma [Motivation for participation in sports: A research on the visually impaired athletes]. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170. doi: 10.31680/gaunjs.525455.
- Demir, H., Barsbuğa, Y. ve Küçükbezirci, E. (2011). Engelli sporcuların spora başlama eğilimini belirleyen faktörlerin araştırılması. *SÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 4 (13) .
- Demir, S. (2010). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Giden 36-60 Aylık Çocukların Bilişsel Gelişim Özellikleri Açısından Karşılaştırılması (Kütahya İli Örneği). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşgın, Ö. ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1364-1373
- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H., ve Roberts, S. O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Ergun, N. (2011). Bedensel Engellilerde Sportif Aktiviteler ve Klasifikasyon. I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitim ve Spor Kongresi Kongre Kitabı, Konya.
- Grenier, M., ve Yeaton, P. 2011. Previewing: a successful strategy for students with autism. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82, 28-34.

- Gür, A. (2001). *Özürllülerin sosyal yaşama uyum süreçlerinde sportif etkinliklerin rolü*. Ankara: T.C. Başbakanlık Özürllüler İdaresi Başkanlığı.
- İlhan, E. L. (2008). Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 33(350), 2-17.
- İlhan, E. L. (2021). Engelliler için beden eğitimi ve spor. M. Günay (Ed.), *ÖABT öğretmenlik alan bilgisi beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası* içinde (ss. 400-448). Ankara: Gazi Kitabevi.
- İlhan, E. L., Yarımkaya, E. (2022). Özel gereksinim kavramı ve boyutları. E.L. İlhan, E. Yarımkaya, O. K. Esentürk (Ed). *Özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor* (ss. 1-14). Ankara: Pegem Akademi.
- İlhan, E. L., Yarımkaya, E., (2022). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor. E.L. İlhan, E. Yarımkaya, O. K. Esentürk (Ed). *Özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor* (ss. 93-134). Ankara: Pegem Akademi.
- İlhan, E., Orhan, E. ve Yarımkaya, E. (2018). İki farklı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinin aktivite profilinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 110-126.
- İşler, H., 2001. *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*, Lazer Ofset, Niğde.
- Kalyon, T. A. (2001). *Amputelerde spor etkinlikleri*. Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Yıllığı, 2(1), 55-58.
- Karademir, Ş. (2008). *Özürllülük Sınıflaması İçin Bir Model Oluşturma*. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Aydın.
- Kınalı G. (2003). *Zihin engellilerde beden- resim-müzik eğitimi, farklı gelişen çocuklar*; (Ed: Kulaksızoğlu A.), İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kızar, O. (2012). Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kızar, O. (2012). Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Konar, S. (2011). Rehabilitasyon-engelliler sporu ve paralimpikler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/iuser/article/viewFile/1023019850/1023018811>
- Koparan, . (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1), 14.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (91),-11.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2018). *Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_06/24163215_ozel_eYitim_yonetmeliYi_son_hali.pdf.

- Mumcu, H. E. (2017). Bazı AB ülkelerinde uygulanan engelli spor politikalarının ekonomik, sosyal ve proje bazlı olarak Türkiye ile karşılaştırması, Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Mumcu, H. E. (2019). *Engelli Spor Politikaları (AB ülkeleri ile Türkiye Karşılaştırması)*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Nyland, J., Robinson, K., Caborn, D., Knapp, E., & Brosky, T. (1997). Shoulder rotator torque and wheelchair dependence differences of National Wheelchair Basketball Association players. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 78(4), 358- 363.
- Özaydın, L., İftar, T. E., ve Kaner, S. (2008). Arkadaşlık becerilerini geliştirme programının özel gereksinimi olan okul öncesi çocuklarının sosyal etkileşimlerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 9(1), 15-34.
- Özer, D. S. (2017). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. (5 baskı). Ankara: Nobel.
- Özer, S, D. (2010). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. (3.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özer, S. D. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). *Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. American journal of preventive medicine*, 26(5), 419-425.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M. ve Erdemir, İ. (2006). Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2). s.105.
- Schultheis, S. F, Boswell, B. B., ve Decker, J. (2000). Successful physical activity programming for students with autism. *Focus on Autism Other Development Disability*, 15(3), 159-162.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport*. New York: McGraw-Hill.
- Şirinkan, A., Şirinkan, S., ve Çalışkan, E. (2010). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrenci Bakış Açısıyla Değerlendirilmesi/ Evaluation Of Physical Education And Sport Courses Of Disabled People From The Wiewpoints Of Students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Tuncer, R. (2009). Sporun, Bedensel Engelli Bireylerin Ruhsal Durumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- U. S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical activity guidelines for Americans*. (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.http://health.gov/sites/default/files/201909/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

- WHO (2001). *International classification of functioning. Disability and health*.
- Wilson, P.E. ve Clayton, G.H. (2010). *Sports and disability*. PM&R, 1, 46-54.
- Yarımkaya, E., İlhan, E. L., Uzunçayır, D. (2022). Özel gereksinim kavramı ve boyutları. E.L. İlhan, E. Yarımkaya, O. K. Esentürk (Ed). Özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor (ss. 93-134). Ankara: Pegem Akademi.
- Yarımkaya, E., ve Esentürk, O. K. (2020). Promoting physical activity for children with autism spectrum disorders during Coronavirus outbreak: benefits, strategies, and examples. *International Journal of Developmental Disabilities*, Latest articles, dx.doi.org/10.1080/20473869.2020.1756115.
- Yetim, A. A. (2014, Mayıs). Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım. II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı, Batman.
- Yıldız, E. ve Çetin, Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66.
- Yılmaz, S. H. (2023). Engellilik ve Spora Katılımda Zorlanma: Karma Model Araştırması. Doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yılmaz, S. H., İlhan, E. L. ve Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireylerde spora katılımın önündeki zorlanmalar ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (3), 315-332, DOI: 10.53434/gbesbd.900837
- Zorba, E. (2014). *Herkes için yaşam boyu spor*. (4.Baskı). Canset Form Matbaacılık. Ankara
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.