

Paralimpik Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu

Büşra Çetin¹

Özet

Paralimpik sporcular, spora katılım motivasyonları açısından zengin bir potansiyele sahiptirler. Bu sporcular, fiziksel engellerine rağmen, sporun sağladığı faydaların yanı sıra, bireysel gelişimlerini ve toplumsal kabul görme isteklerini de motivasyon kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Spora katılım, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerini artırırken, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını da olumlu yönde etkilemektedir.

Motivasyonun temel unsurları arasında içsel ve dışsal motivasyon bulunmaktadır. İçsel motivasyon, bireylerin sporu bir amaç değil, bir keyif ve kendini geliştirme aracı olarak görmelerine dayanırken; dışsal motivasyon, ödül, tanınma ve sosyal kabul gibi faktörlerle ilişkilidir. Paralimpik sporcuların katılım motivasyonlarının yüksek olması, onların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, spor, engelli bireylerin yaşam standartlarını artıran, özgüvenlerini pekiştiren ve toplumla entegrasyonlarını sağlayan önemli bir araçtır. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde, paralimpik sporcularda spora katılım motivasyonuna değinilmiştir.

Paralimpik Kavramı

“Paralimpik” terimi başlangıçta “Paraplejik” ve “Olimpik” kelimelerinin birleşimiyle türetilmişken, zamanla diğer engel gruplarının da oyunlara katılması ve Paralimpik Hareketin Olimpiyat Hareketi ile daha yakın bir ilişki kurmasıyla yeni bir anlam kazanmıştır (Doğanel, 2023). Artık “Paralimpik” kelimesi, Olimpiyat Oyunlarına “Paralel” (Yunanca’daki “para” ön eki) ve “Olimpik” kelimelerinin birleşimi olarak kullanılmaktadır. 1988 yılından itibaren Olimpiyat oyunları ile ortaklığı vurgulayan “Paralimpik” terimi,

1 Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

oyunların resmi adı haline gelmiştir (Tweedy ve Howe, 2011; Kahvecioğlu, 2021).

Uluslararası Paralimpik Komite (IPC), “Paralimpik sporcuların sportif mükemmelliğe ulaşmalarını ve dünyaya ilham olmalarını sağlama” vizyonuna bağlı olarak, Paralimpik Oyunları şu temel amaçlara odaklanmaktadır (International Paralympic Committee, 2020).

- Paralimpik sporculara, operasyonel açıdan güvenilir bir ortamda en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için gerekli koşulları ve hizmetleri sunarak en yüksek rekabet seviyesine ulaşmalarını sağlamak,
- Paralimpik hareketin ruhunu ve değerlerini yansıtarak bu hareketin görünürlüğü, çeşitliliğini ve tanıtım fırsatlarını artırmak,
- Sosyal kalkınmayı destekleyerek hem ev sahibi ülkede hem de küresel topluluklarda kalıcı ve olumlu bir etki bırakacak bir katalizör olarak hareket etmek.
- Bu hedefler, Paralimpik Oyunları yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda toplumları dönüştüren ve ilham veren bir hareket haline getirmeyi amaçlamaktadır (International Paralympic Committee, 2020).

Paralimpik Spor

Engelli bireyler için sporun en üst seviyesi olarak kabul edilen Paralimpik Oyunların kökenine bakıldığında, “Paralimpik” teriminin Yunanca ‘yanında’ veya ‘yanı sıra’ anlamına gelen ‘para’ ile “Olympic” kelimesinin birleşiminden türediği düşünülmektedir (Doğanel, 2023). Bu bağlamda Paralimpik Oyunlar, özellikle “Dünya Oyunları” olarak anılan Olimpiyat Oyunlarına eşdeğer bir etkinliği temsil etmektedir (Gold ve Gold, 2005; Ergin, 2021).

Kömür (2023)’e göre, paralimpik Oyunlar, engelli sporcuların belirli kriterleri karşılayarak katıldığı, olimpiyatlarla paralel olarak düzenlenen bir spor etkinliğidir. Bu kriterler, spor branşına göre farklılık göstermektedir. 1960 Roma Olimpiyatları’ndan bu yana düzenli olarak olimpiyatlarla eş zamanlı yapılmakta olan Paralimpik Oyunlar, adını Yunanca “yanı sıra” anlamına gelen “para” ve “olimpik” kelimelerinin birleşiminden alarak “paralel olimpiyat” anlamını taşır. Yaz oyunlarında 1988 Seul ve kış oyunlarında 1994 Lillehammer’den itibaren, olimpiyatların kapanışını takip eden yaklaşık iki hafta sonra aynı tesislerde başlayan Paralimpik Oyunlar, beş kıtadan en başarılı sporcuların yarıştığı, en prestijli uluslararası spor organizasyonlarından biri olarak kabul edilmektedir (Girişmen, 2017).

Paralimpik Oyunlar, Paralimpik sporcular ve Paralimpik hareketin tüm bileşenleri için dört yıllık spor döngüsünün en önemli noktasıdır (Yardımcı, 2022). Doğanel (2023)'e göre, sporun yalnızca sağlıklı bireyler tarafından yapılabileceği algısını değiştiren ve özel gereksinimli bireylerin yaşamlarında aktif bir rol almasını teşvik eden bu fikir, ilk kez Ludwig Guttmann tarafından ortaya konulmuştur. Tarihsel olarak, sporun engelli bireyler için sadece bir yarışma alanı değil, sakatlık sonrası iyileşme sürecinin bir parçası olarak kullanılmasıyla önemi giderek artmıştır.

Ülkemizde, 1990 yılında “Özürlüler Spor Federasyonu” kurulmuş ve 1991 yılında faaliyetlerine başlamıştır. 1997 yılı itibarıyla “özürlüler” terimi “engelliler” olarak değiştirilerek federasyonun adı Türkiye Engelliler Spor Federasyonu olarak güncellenmiştir. Fırsat eşitsizliklerini gidermek ve uluslararası uygulamalarla uyumlu hale gelmek amacıyla 2000 yılının Mart ayında dört ayrı federasyon daha kurulmuştur. Bunlar;

1. İşitme Engelliler Spor Federasyonu
2. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu
3. Görme Engelliler Spor Federasyonu
4. Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (Polat, 2015; Ürkmez, 2019).

Paralimpik Oyunlar, Paralimpik sporcular ve Paralimpik hareketin bileşenleri için her dört yıllık spor döngüsünün en önemli anını temsil eder. Dünya şampiyonaları, ulusal ve bölgesel yarışmalar, Paralimpik Oyunlar'ın nihai hedefini oluşturur. Bu oyunlar, dünyanın dört bir yanından gelen erkek ve kadın sporcuların, çeşitli sakatlık gruplarından ve eşit fırsatlara sahip en iyi sporcuların katıldığı, yüksek düzeyde temiz, adil, güvenli ve iyi düzenlenmiş bir rekabet ortamı sunar (International Paralympic Committee, 2020).

Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC), 22 Eylül 1989 tarihinde kurulduktan sonra birçok ülkede Paralimpik komitelerin kurulmasına öncülük etmiştir. Türkiye’de ise Ulusal Paralimpik Komitesi, 27 Mayıs 2002 tarihinde kurulmuş ve aynı yıl içerisinde uluslararası komiteye üye olmuştur (Yılmaz, 2021).

Paralimpik Sporcuların Sınıflandırılması

Paralimpik yarışmalar, engel türüne göre eşitlikçi ve adil bir yapı altında düzenlenmektedir. Bu çerçevede, Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC), yaş, cinsiyet ve engel durumu gibi kriterleri göz önünde bulundurarak sınıflandırma sistemleri oluşturmuştur (Ürkmez, 2019). IPC'nin Fonksiyonlara Göre Uluslararası Sınıflandırma Sistemi'nde, engellilik

durumları belirlenirken bireyin bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve işitsel becerilerinin zayıflaması veya kaybedilmesi gibi tüm bireysel ve dışsal faktörler de dikkate alınmaktadır (Mumcu, 2019).

IPC sınıflandırma sistemi, sporcuların engel durumları dikkate alınarak hangi yarışmalara katılabileceklerini belirlemektedir (Ürkmez, 2019). Paralimpik organizasyon içerisinde tanımlanan on farklı engel türü aşağıda listelenmiştir (IKahveciođlu, 2021):

1. Uzun eksikliği
2. Bacak uzunluk farkı
3. Engelli kas gücü
4. Ataksi (Kas koordinasyon bozukluğu)
5. Hipertoni (Kas tonusu bozukluğu)
6. Boy kısalığı
7. Zihinsel engellilik
8. Görme engeli
9. Pasif eklem hareket aralığı bozukluğu
10. Atetoz (El ve bacaklarda titreme)

Motivasyon

Latince “movere” anlamına gelen kelime, motivasyonun kökenini oluşturur. Bu terim, dilimizde “güdülenme”, “güdü” ve “güdüleme” olarak ifade edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Motivasyon, bireyin toplumsal veya kişisel amaçlarına ulaşmak için gerekli fiilleri gerçekleştirmeye yönlendiren psikolojik bir araçtır (Ekhsan ve Parashakti, 2020). Kişileri belirli hedeflere ulaşmaya teşvik eden güç olarak tanımlanabilir; bilgi edinme, etkili çalışma ve istenen seviyeye ulaşma potansiyelini içinde barındırır (Sinclair, 2008). Bu kavram, insanların harekete geçmelerini, belirli hedeflere yönelmelerini ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmelerini sağlayan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Karataş, 2024).

Motivasyon, genel eğitim, beden eğitimi, spor ve egzersiz ortamlarında çok sayıda araştırmacının odak noktası olan karmaşık, çok yönlü bir yapıdır. Roberts (1992) göre motivasyon, ‘bir kişi değerlendirdiği bir görevi üstlendiğinde veya başkalarıyla rekabete girdiğinde veya bazı mükemmellik standartlarına ulaşmaya çalıştığında ortaya çıkan eğilimleri, sosyal değişkenleri ve/veya bilişleri ifade eder’ (Dönmez, Kiremitçi ve Kangalgil,

2022). Webster sözlüğünde motivasyonla ilgili kelime güdüdür. Güdü (motive) latince bir kelime olan *motivum*'dan gelir ve anlamı ' hareket etme nedeni'dir. Güdü, kişinin bir şeyi yapması veya bir eylemde bulunmasına neden olan içsel dürtü, itki, istek vb. olarak tanımlanır (Ateş, 2024).

Motivasyonun yapısı incelendiğinde üç temel yapıyı açıklamak yararlı olacaktır (Ateş, 2024).

- Motivasyon, sosyal psikolojik yapıların bir parçasıdır ve bu nedenle sosyal ortamlarda kendini gösterir. Davranışların belirlenmesinde önemli bir rol oynar ve bu davranışlarla birlikte ortaya çıkan olasılıkların sonuçlarını anlamaya yardımcı olur.
- Motivasyon, genel-özel ve istikrarlı-istikrarsız özelliklere sahiptir. Bu özellikleri nedeniyle, duruma ve bireyin kişilik özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterir.
- Motivasyon, içsel ve dışsal bilgi kaynaklarından etkilenir. İçsel motivasyona sahip bireyler, kendi iradeleri ve kişisel kontrolleri aracılığıyla ilgi duydukları etkinliklere katılma eğilimi gösterirler. Bu bireyler, somut veya maddi ödüller beklentisi olmadan bu etkinliklere yönelirler. İçsel kaynaklara örnek olarak gereksinimler, dürtüler, çaba ve hedefler verilebilirken; dışsal kaynaklar ise ilişkiler, sosyal etkinlikler, ödüller ve cezalar gibi unsurları içerir.

Motivasyon Türleri

Bazı araştırmacılar motivasyonu bireyin dışındaki etkenlerden kaynaklandığını savunurken, diğerleri motivasyonun hem içsel hem de dışsal kaynaklara dayandığını belirtmektedir. Bu anlayışa dayanarak, motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Kantar, 2013). Dışsal motivasyon ise, örgütsel ve sosyal olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Bulut ve Duman, 2021). Dışsal motivasyon, bireyin çevresinden gelen uyarıcılara bağlıyken, içsel motivasyon bireyin duygusal yönlerini ifade etmektedir (Eyigün, 2015).

Bedir (2024) içsel motivasyonun, bireylerin belirli bir kazanıma karşı duyduğu arzu ve bu kazanımın bireysel öz güveni desteklemesi gibi unsurların etkili olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan, dışsal motivasyonda bireyler, elde edecekleri kâr ve zararlar ile iş veya sosyal yaşamlarında görecekları çevresel takdir gibi ödüllerin etkisi altındadır. Ancak, bireyleri güden kaynaklar, bireyin yaşadığı toplumdaki, kendi içsel durumundan ve hissettiği yoksunluklardan kaynaklanan farklılıklar gösterebilmektedir (Dağdeviren, 2018). Bu iki motivasyon türü arasındaki belirgin ayrım, fiilin kaynağıyla

ilgilidir; dışsal motivasyonda olay tamamen çevresel kökenli iken, içsel motivasyonda fiilin kaynağı bireyin kendisidir (Ekinci, 2017).

Sporda Motivasyon

Kılıç (2024)'a göre, sporcular, antrenörler, spor bilimcileri ve diğer bireyler ile kuruluşlar, sporu geliştirmek ve ilerletmek amacıyla sürekli çaba göstermektedirler. Düzenlenen yarışmalar ve karşılaşmalar, fiziksel olarak ve diğer koşullar açısından neredeyse benzer özelliklere sahip sporcular arasında farklı performans sergilemenin nedenlerini anlamaya yöneliktir. Bu bağlamda, bireyin psikolojik durumu, özellikle motivasyon, bu farklılıkların en önemli sebeplerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Aktaş ve diğerleri, 2006).

Sporcular, antrenörler ve spor bilimlerine ilgi duyan diğer kişiler ve kurumlar, spor etkinliklerine katkıda bulunmayı, bu faaliyetleri geliştirmeyi ve başarıya ulaşmayı hedeflemektedir. Benzer vücut tipine sahip olsalar da farklı koşullara sahip sporcuların performansları farklılık gösterir; yalnızca birkaçı bu alanda başarılı olmaktadır. Bu farklılıkların önemli bir nedeni, bireyin zihinsel durumu ve motivasyon seviyesidir (Yaşar-Sönmez, 2018).

Erdem (2024)'e göre bir sporcunun performansı ile fiziksel kondisyonu arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmaktadır. Rekabetçi sporcular benzer yetenek ve olanaklara sahip olmalarına rağmen başarı oranlarının düşük olmasının birçok sebebi bulunmaktadır; bu sebeplerden biri de motivasyondur (Can ve diğerleri, 2009). Motivasyon hem fiziksel hem de zihinsel aktiviteleri içermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi, bireyin çaba, ısrar ve gözlemlenebilir diğer davranışlarıyla ortaya çıkarken, zihinsel aktiviteler ise planlama, organizasyon, gözden geçirme, karar verme ve problem çözme gibi bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Öğülmüş, 2002).

Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon çeşitleri, nitelik ve nicelik açısından iki ana başlık altında incelenebilir. Nitel motivasyon, genel ve özel spor motivasyonu olarak ikiye ayrılmaktadır. Genel spor motivasyonu, bireyin spor yapma isteğini ve sporun genel faydalarını kapsarken, özel spor motivasyonu belirli bir spor dalına yönelik olan motivasyonu ifade eder. Örneğin, bir basketbolcunun basketbol oynamak için duyduğu motivasyon, bu spora özgü bir motivasyon türüdür.

Nicel spor motivasyonu ise yeterli, aşırı ve yetersiz motivasyon gibi kategorilere ayrılmaktadır. Yeterli motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan ideal motivasyon seviyesini temsil ederken,

aşırı motivasyon, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilecek kadar yüksek motivasyon düzeyini ifade eder. Yetersiz motivasyon ise, sporcuların hedeflerine ulaşmak için gerekli olan motivasyon seviyesinin altında kalması durumunu tanımlar (Oran, 2021).

Genel Spor Motivasyonu

Sporcuların motivasyonunu etkileyen çeşitli ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar arasında düşüncelerini ifade edebilme, toplum tarafından kabul görme, yeni insanlarla tanışma ve olumlu ilişkiler kurma arzusu, ayrıca bireylerin becerilerini ve güçlü yönlerini sergileme isteği gibi unsurlar yer alır. Bu unsurlar, sporcuların hem psikolojik hem de sosyal açıdan tatmin olmalarını sağlarken, spor faaliyetlerine katılımlarını artıran motivasyon kaynakları olarak da işlev görmektedir

Kişisel ihtiyaçlar, bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve tatmin etme arzusunu ifade ederken, sosyal ihtiyaçlar, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirme ve sosyal kabul görme isteklerini kapsamaktadır. Bu ihtiyaçların çeşitliliği, bireylerin kişisel becerileri ve sosyal çevreleri, büyüdüğü ortam, aile ilişkileri ve spora yönelik tutumları gibi birçok faktörden etkilenir. Dolayısıyla, spor motivasyonu, bireyler arasında farklılık gösteren karmaşık bir yapıdadır ve bu nedenle antrenörlerin ve spor bilimcilerin, sporcuların motivasyon kaynaklarını anlaması ve buna göre yaklaşımlar geliştirmesi önemlidir (Başer, 1998).

Özel Spor Motivasyonu

Egzersize yönelik özel motivasyonlar, bireylerin fiziksel aktivitelere katılma arzusunu doğrudan etkileyen biyolojik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu motivasyonlar, egzersiz yapmanın sağladığı fiziksel faydalar, oyun ve eğlence unsurları, egzersiz sırasında sağlanan rahatlama, yüksek koordinasyon yeteneği, güç ve genel sağlık gibi nedenlerle şekillenir.

Özel spor motivasyonunun temel amacı, bireylerin yarışma sporları, kondisyon artırma hedefleri ve performans sporları gibi belirli gereklilikleri yerine getirmesine yardımcı olmaktır. Bu tür motivasyon, sporcuların antrenman programlarına sadık kalmalarını, performanslarını geliştirmelerini ve rekabet ortamlarında daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlamak için önemlidir (Başer, 1998).

Yeterli Motivasyon

İnsanların belirli bir hedefe yönelik hazır olma durumu, yeterli motivasyon olarak tanımlanır. Örneğin, yarışmacı sporcuların yarışmaya

hazırlanma süreci bu duruma güzel bir örnektir. Sporcular, antrenman öncesi veya müsabaka sırasında mevcut performanslarını sergilemek ve kazanmaya yetecek düzeyde motive olmak zorundadırlar. Yeterli motivasyon, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel hazırlıklarını optimize ederek rekabetçi ortamda başarılı olmalarını sağlamak için kritik bir faktördür (Günel, 2019).

Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon, kampanyaların başarısız olmasının bir başka nedeni olarak öne çıkmaktadır. Rekabetçi sporlar, sosyal ve ekonomik açıdan büyük bir öneme sahiptir ve bu bağlamda sporcular üzerinde baskı yaratmaktadır. Yarışmalar sırasında sporcular arasında yaygın olan “Ya kazanamazsam?” kaygısı, bireylerde stres ve güvensizlik hislerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Mollaoğulları ve Uluç (2019)’a göre, İleri kaygı hallerinde kişi soyut düşünebilme yeteneğini, zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirmektedir. Bu tür bir kaygı, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilirken, aynı zamanda motivasyon seviyelerinin artmasına da yol açar. Motivasyonun yüksek olması, sporcuların maç öncesi heyecanlarını ve “başlama heveslerini” artırırken, bu durum genel olarak insanların egzersize yönelik motivasyon düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Başer, 1998). Bu bağlamda, sporcuların kaygılarını yönetmeleri hem ruh hallerini hem de performanslarını olumlu yönde etkilemektedir.

Yetersiz Motivasyon

Bireylerde motivasyondan uzaklaştığında sergilediği davranışlar isteksiz ve anlamsız görülmektedir. Bu durum ise, aktivitenin değerini yitirmesine yol açmaktadır (Ryan, 1995). Motivasyon eksikliği yaşayan kişiler, kendilerini yetersiz hisseder ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını düşünürler. Bu durum, zamanla motivasyonsuz davranışları bırakmalarına neden olabilir (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyon eksikliğinin sonuçları, bireylerin eyleme geçmelerini zorlaştırır ve bu durum başarıya ulaşmalarını engellemektedir. Örneğin, öğrencilerde motivasyon eksikliği, daha düşük başarı, sıkılma ve okula gitmeme isteksizliği gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Zamanla bu durum, derse karşı ilgi eksikliğiyle sonuçlanır. Motivasyonsuz bireylerin özgüvenleri zedelenir ve yaşamları boyunca karşılaştıkları aktiviteler üzerinde etkilerinin olmadığını hissederler. Sonuç olarak bireyin aidiyet duygusu kaybolmakta ve sosyal bağlantıları zayıflamaktadır (Vallerand ve diğerleri, 1952).

Spora Katılım Motivasyonu

Günümüzde sporcuların eşit hak ve yetkilere sahip olmasına rağmen, yüksek performans gösterme oranları oldukça düşüktür. Bunun birçok sebebi olabilir, ancak motivasyon bu etkenler arasında en önemlilerinden biridir (Şahin ve Kaya, 2021). Sportif verimin en üst seviyeye ulaşabilmesi için çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi gerekmektedir. Sadece antrenman ve beslenme programlarının uygulanması, performans başarısını artırmak için yeterli olmayacaktır. Bunun yanı sıra, araç-gereçlerin temin edilmesi, spor türü gibi etmenlerin sağlanması, sağlık durumunu iyileştirme çabası ve sosyal ilişkileri geliştirme gibi motivasyonel güdüler, harekete geçme gereksinimini daha anlamlı hale getirmektedir (Er ve diğerleri, 2003). Bu etkenlerin gerçekleştirilmesinin ardından geriye, kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri için motive olmaları kalmaktadır (Doğan, 2005). Bu nedenle, sporcuların hangi faktörlerden etkilendiğini iyi bilmek, günümüz antrenörleri için kritik bir unsurdur (Çakıroğlu, 1987).

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir (Uluç, 2023a). Sporun evrenselliği, kültürel, fiziksel, ekonomik ve sosyal alanlarda kalkınmaya katkıda bulunurken, farklı gelişim gösteren bireyleri topluma kazandırmak ve yaşam standartlarını yükseltmek için önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Danışlı, 2020).

Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, yakın bir geçmişte daha geniş bir kitle tarafından fark edilmeye başlamıştır (Uluç, 2023b). Engelli bireyler için spor, yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Spor, bireylerin toplumsal davranışlarını düzenleyerek, psikolojik ve fizyolojik gelişimlerini desteklerken, bedensel ve zihinsel gelişimlerini belirli bir aşamaya çıkaran sosyal, pedagojik ve biyolojik bir olgu olarak tanınmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin toplumsal adaptasyonlarında spor bir vasıta olarak kullanılmaktadır (Tamer ve Pular, 200). Ayrıca, spora katılımın normal bireyler üzerinde gösterdiği etkilerin hemen hepsinin ve daha fazlasının engelli bireyler üzerinde de görülebileceği belirtilmektedir (Hazar ve diğerleri, 2018).

Unutmamak gerekir ki, kişilerin spor aktivitelerine katılımının temel taşlarından biri motivasyondur (Hazar ve diğerleri, 2018). Engelli bireylerin spora katılımının önündeki en büyük problemler arasında motivasyonsuzluk ve zaman eksikliği yer almaktadır (Yalçın ve diğerleri, 2017). Engelli bireyler, bir hedefe ulaşmak için harekete geçtiklerinde yalnızlık ve isteksizlik hissi yaşayabilirler; bu da hareket etmeyi bırakmalarına neden olabilmektedir. Bu

durum, motivasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Deimann ve Bastians, 2010).

Özel gereksinimli bireylerde spor, kişilerin yaşam standartlarını yükseltmeyi sağlamaktadır. Sporun amacı, bireylerin gelişimlerine olanak tanıyarak spor aktiviteleri ve oyunlarla topluma kazandırılmalarıdır. Rehabilitasyon amaçlı sporlar, özel gereksinimli bireylerin spor faaliyetlerinin önemli bir dalıdır ve çeşitli tedavi seçenekleriyle planlanan rehabilitasyonun amaçlarına ulaşmasında önemli bir basamaktır (Avcı, 2019). Son yıllarda, özel gereksinimli bireylerde spor, yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve bu alanda katılımın arttığı gözlemlenmektedir (Çeviker, 2017).

Engelli bireylerin yarısından fazlası, spor aktivitelerine istikrarlı bir katılım sağlayamadıkları için bu durum ikincil sağlık problemleri oluşma olasılığını artırmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin spora katılımı desteklenmeli ve bu yoldaki engeller kaldırılmaya çalışılmalıdır (Jaarsma ve diğerleri, 2014). Engelli bireylerin spora katılımında, ülkemizde her geçen yıl nicelik ve nitelik açısından artış yaşanmaktadır. Bu gelişim, engelli bireylerin topluma daha kolay adapte olmalarını ve daha güçlü sosyal bağlar kurmalarını desteklemektedir (Demir ve diğerleri, 2017).

SONUÇ

Paralimpik sporcular, engellerini aşma ve toplum içinde kendilerini ifade etme gibi amaçlarla spor yaparak hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlenmektedirler. Bu motivasyon kaynaklarının doğru bir şekilde anlaşılması, paralimpik sporcuların desteklenmesi ve bu sporcuların sporda daha yüksek performans gösterebilmeleri açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Tüm bunların yanında, paralimpik sporcuların toplumsal kabul ve sosyal destek arayışı, onların spora bağlılıklarını artıran bir diğer kritik unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla, paralimpik sporcuların motivasyonunu etkileyen bu unsurlara yönelik farkındalığın artırılması, ilgili politikalar ve sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi, engelli bireylerin spora daha fazla katılımını teşvik edeceği söylenebilir.

Kaynakça

- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. Süleyman Demirel Üniversitesi *Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Ateş, N. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Okul İklimi Algısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Avcı, O. (2019). *Tekerlekli sandalye basketbol sporcuları ile ampute futbol sporcularının üst ekstremite fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi ve 44 karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Bedir, K. (2024). *Sağlık Çalışanlarında Egzersiz Motivasyonu ve İş Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde gençlik ve spor il müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-195.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2009). Elit Taekwondo Sporcularında Aile-Antrenör-Kulüp Desteği ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252.
- Çakıroğlu T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Çeviker, A. (2017). *Bedensel engelli spor kulüplerinde görev yapan antrenörlerin, antrenörlük mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Dağdeviren, İ. (2018). İkinci dil ediniminde bireylerin motivasyonunun öğrenme üzerindeki etkisi. *Journal of Turkish Studies*, 13(15), 131-145.

- Danışlı, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelliler ile normal gelişim gösteren öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması: (Van ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van, Türkiye.
- Deimann, M., ve Bastiaens, T. (2010). Competency-based education in an electronicsupported environment: an example from a distance teaching university. *International Journal of Continuing Engineering Education and Life Long Learning*, 20(3-5), 278- 289.
- Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, H. I. ve Kabak, S. (2017). Headmaster and Teacher Opinions for Special Olympics Young Athletes Program. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 302-311
- Doğanel, E.D. (2023). *Paralimpik Sporcuların İlişkisel Rezilyans Kapasiteleri ile Yaşam Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Dönmezi K.H., Kiremitci, O. ve Kangalgil, M. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ekhsan, M. ve Parashakti, R. D. (2020). The effect of discipline and motivation on employee performance in pt samsung elektronik indonesia. *Journal of Research in Business, Economics and Education*, 2(3).
- Ekinci, N. (2017). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ve alan seçiminde etkili olan motivasyonel etkenler. *İlköğretim Online*, 16(2), 394-405.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulan Poster Bildiri*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erdem, O. (2024). *Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Spor Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Ergin, M. (2021). Paralimpik sporcuların spor yaparken karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 189-202.
- Eyigün, E. (2015). *Örgütlerde motivasyon-verimlilik ilişkisi ve sağlık çalışanları* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul.
- Girişmen, G. (2017). Türkiye'nin paralimpik oyunlar karnesi. *Limitsiz Spor Dergisi*, 12-15.
- Gold, J. R. ve Gold, M. M. (2005). Cities of culture: Staging international festivals and the urban agenda, 1851–2000. Ashgate Press.
- Günel, İ. (2019). *Algılanan Hizmet Kalitesinin Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi: Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Eği-*

- tim Alan Sporcular Üzerine Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., ve Can, B. (2018). Lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 225-235
- International Paralympic Committee.(2020). *IPC Handbook Paralympic Games Section 1 Chapter 3*, 2020.
- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., Jong, R., Dijkstra, P. U. ve Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(5), 830-836
- Kahvecioğlu, T. (2021). Paralimpik sporcuların vücut bileşimi, beslenme ve hidrasyon profili, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi
- Kantar, H. (2013). *İşletmede motivasyon*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Karataş, A. (2024). *Covid 19 Pandemisi Sonrası Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Kılıç, S. (2024). *18-35 Yaş Bedensel Engelli Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kömür, V. S. (2023). *Paralimpik Oyunlar Hazırlık Merkezinin Fiziksel Özellikleri Ve İşletmecilik Anlayışının Sporcu Ve Antrenörlerin Beklentileri Açısından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Mumcu, H. E. (2018). *Engelli spor politikaları (Avrupa Birliği ülkeleri ile Türkiye karşılaştırması)*. Akademisyen Kitabevi.
- Oran, S. (2021). *Spor Bilimleri Mezunlarının Motivasyon Düzeyi ile Örgüt İklimi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme (Motivasyon) Kuramları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, *Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları*, 5, 92-
- Polat, G. (2015). *Bedensel engelli sporcularda oluşan spor sakatlıkları ve rehabilitasyon sürecinin incelenmesi*,(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.

- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constraints and Convergence*, Human Kinetics Books. Boston: Allynand Bacon.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Sinclair, C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 36(2), 79-104.
- Şahin, Y., ve Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154
- Tamer, K., ve Pulu, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Tweedy, S.M. ve Howe, P.D. (2011). Training and coaching the paralympic athlete. Y.C. Vanlandewijck ve W.R. Thompson (Ed.). Introduction to the paralympic movement. The Paralympic athlete içinde (s. 3–30). UK: Wiley-Blackwell Publishing
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Uluç, S. (2023a). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Ürkmez, G. (2019). *Türkiye milli paralimpik komitesinin (TMPK) işleyişi ve engelli sporlarına yaklaşımı*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C. and Vallières, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Yalçın, İ., Turgut, M., Gacar, A., ve Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 201-210
- Yardımcı, F.B. (2022). *Paralimpik oyunlara hazırlanan engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yaşar-Sönmez, B. (2018). *Bedensel Engelli Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı
- Yılmaz, G. (2021). *Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Mersin Üniversitesi.