



**IO6 - Eğitim Programı:**  
**Zihinsel engelli çocuklarla çalışan yerel spor organizasyonları  
ve okullardan öğretmenler, antrenörler ve gönüllüler için  
“Zinde Çocuklar” eğitim programı uygulaması**

## **PEDAGOJİK MATERYAL**



## İçerik:

1. Zinde Çocuklar girişimi hakkında bilgiler
2. Zihinsel engelli bireyler için spor
3. Zinde Çocuklar Eğitim Kursu: Hazırlık, Organizasyon, Uygulama
4. Feragatname



## Zinde Çocuklar girişimi hakkında bilgiler

“Her Çocuk İçin Spor: Zinde Çocuklar” projesi sosyal içermeyi ve fırsat eşitliğini teşvik ediyor. Bu projenin temel amacı, zihinsel ve gelişimsel engelli çocuklar ve gençler için spor aktiviteleri, spor oyunları ve egzersizlere yönelik modüler tabanlı bir Beden Eğitimi metodolojisi ve (DEHB, Bipolar, Anksiyete, Travma ve Stres Kaynaklı Bozukluklar, Yıkıcı, Dürtü-Kontrol ve Davranım Bozuklukları, Depresif Bozukluklar, Obsesif-Kompulsif ve İlgili Bozukluklar, Otizm ve Düşük Bilişsel Yetenek) gibi egzersizler geliştirmektir. Öğretmenlerin ve ayrıca zihinsel engelli çocukların ebeveynleri için yapılandırılmış, bireysel koşullara uygun modüler yaklaşımı içerir.

Proje ortağı ülkelerden profesyonel uzmanlar, egzersiz ve spora dayalı modüler bir metodoloji geliştirdi. Ortaklar, yeni geliştirilen programı tüm ortak ülkelerde daha iyi yaymak için çocuklar için “Zinde Çocuklar” spor etkinlikleri, öğretmenler, gençlik çalışanları ve gönüllüler için eğitim atölyeleri ve çevrimiçi eğitim düzenlediler.

#### Fikri çıktılar:

1. Çocuklarla (zihinsel engelli gençler) çevrimiçi etkinlik öncesi ve etkinlik sonrası anket araştırması;
2. Zihinsel ve gelişimsel engelli çocukları ve gençleri motive etme alanındaki en iyi uygulamalar rehberi;
3. Aşağıdakileri içeren çeşitli zihinsel ve gelişimsel yetersizliklerin tanımlarının el kitabı:
  - Zihinsel engelli çocuklar ve gençler için spor aktiviteleri, spor oyunları ve egzersizin üst düzey modüler tabanlı Beden Eğitimi metodolojisi,
  - Çocukları fiziksel aktivite için motive edecek en iyi uygulamalar ve kavramlar;
  - Çeşitli zihinsel ve gelişimsel yetersizlik türlerinin tanımı. Düzensizlik ve spor aktivitesine göre nelere dikkat etmemiz gerektiğine dair yönergeler.
4. Geliştirilen tüm materyalleri içeren e-öğrenme portalı: Zihinsel engelli çocuklar için geliştirilmiş sporlar, oyunlar ve alıştırmalar da dahil olmak üzere, geliştirilmiş tüm öğrenme materyallerini içeren eğitim için e-öğrenme platformu;
5. Zihinsel engelli çocuklar ve gençler için spor aktiviteleri, spor oyunları ve egzersize yönelik üst düzey modüler tabanlı Beden Eğitimi metodolojisi;
6. Zihinsel engelli çocuklarla çalışan yerel spor organizasyonları ve okullardan öğretmenler, eğitimci ve gönüllüler için “Zinde Çocuklar” eğitim programı çalışması;
7. Zihinsel engelli çocuklarla çalışan kırsal spor organizasyonları ve okullardan öğretmenler, eğitimci ve gönüllüler için “Zinde Çocuklar” çevrimiçi eğitim programının uygulanması.

Zinde Çocuklar projesi, Avrupa Birliği'nin Erasmus+ Programı tarafından ortaklaşa finanse edilmektedir ve Bulgaristan, Slovenya, İtalya, Romanya, İsveç, Sırbistan ve Türkiye olmak üzere 7 ülkenin işbirlikçi bir ortaklığıdır.

Zinde Çocuklar projesi hakkında daha fazla bilgiyi [www.projectfitkids.eu](http://www.projectfitkids.eu) adresinde bulabilirsiniz.





## Zihinsel engelli bireyler için spor

### Bulgaristan'da uyarlanmış sporların tarihi

Bulgaristan'daki organize fiziksel kültür ve spor faaliyetleri, Milcheva'ya (1983) göre, 1962 yılında faaliyetlerine başlayan Bulgaristan Körler Birliği (UBB) ile ilişkilendirilmektedir. O dönemde, birliğin dokuz bin organize üyesinin neredeyse %20'si aktif olarak fiziksel kültür, spor ve turizmle uğraşmaktaydı. Spor faaliyetleri kısa sürede Körler Birliği üyeleri için güçlü bir ifade aracı haline geldi. Atletizm, satranç, kros kayağı, yüzme, kürek, rollerbol, golbol ve turizm gibi çeşitli spor dallarında spor müsabakaları düzenlendi. 1974 yılında UBB, Sosyalist Ülkeler Görme Engelliler Spor Oyunları'na ev sahipliği yaptı ve 8 takım arasından Bulgaristan, SSCB takımının ardından ikinci oldu. 1976'da Avrupa Rollball Şampiyonası'nda Bulgar takımı ikinci oldu. Sporcular büyük başarılar elde etti ve satranç oyuncuları Görme Engelliler Satranç Olimpiyatlarında iyi performans gösterdi. Tuna Nehri boyunca kürek gezileri ve Vitosha ve Malyovitsa'da kayak kursları düzenleniyordu. 1983 yılında Varna'da düzenlenen Avrupa Atletizm Şampiyonası'nda Bulgar görme engelli sporcular çok başarılı bir performans sergiledi. 2012 yılında Görme Engelliler Spor Federasyonu tescil edilmiş ve Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından lisanslanmıştır.



Bulgaristan'da engelliler arasında sporun büyümesi, işitme engelliler arasında organize sporun gelişmesiyle de bağlantılıdır. Bu konuda eski gelenekler vardır. 1934 yılında Sağır-Dilsizler Derneği kurulmuş ve 1936 sonbaharında Slavia'da sağır-dilsizler için bir spor bölümü kurulmasına onay vermiştir. Bölümün ilk temsilci takımı futbol takımıdır. 1939'dan sonra savaş koşulları ve ekonomik zorluklar nedeniyle "Urbih" spor bölümünün faaliyetleri azalmış ve 1942'de durmuştur.

Spor, 1945 yılında barışın sağlanması ve savaşın sona ermesiyle birlikte bir faaliyet olarak yeniden canlandı. Varna'da ikinci spor şubesi "Çernomorets" kuruldu; 1946'da Filibe vatandaşları, daha sonra anti-faşist öğretmen Kotlarov'un adını alan "Radecki" spor şubesini ve 1966'da "Tih Sportist" (Sessiz Sporcu) şubesini kurdu. Onlardan sonra Stara Zagora'da "Tih Beroets", Rusçuk'ta "Tih Dunav" (Tuna), Pleven'de "Skobelev", Burgaz'da "Cherno More" (Karadeniz), Gorna Oryahovitsa'da "Prof. Belinov", Şumnu'da "Madara", Yambol'da "G. Drazhev", Haskovo'da "Yunak", Dupnitsa'da "Rilets" ve Lom'da "Dunav" (Tuna) şubeleri de kuruldu.

Ellili yılların başında futbolun yanı sıra diğer sporlar da UDB üyelerinin ilgisini çekmeye başladı. Birçok atletizm ve satranç taraftarı vardı. "Urbih" 1952 yılında ilk yerel satranç şampiyonasını düzenledi. Masa tenisi de popülerlik kazanıyordu. 1954 yılında Sofya'da bir basketbol takımı ve Gorna Oryahovitsa'da bir voleybol takımı kuruldu. 1957'den sonra UDB'nin spor faaliyetleri büyük ve aktifti - ülkenin dört bir yanından gelen sağır sporcular ulusal şampiyonalara ve Milano'daki 8. Dünya Yaz İşitme Engelliler Oyunlarına katıldılar.

2013 yılında, yirmi ikinci Deaflympics Sofya şehrinde (26 Temmuz - 4 Ağustos 2013) gerçekleşti ve Bulgaristan Sağır Spor Federasyonu (SFDB) tarafından organize edildi. Bulgaristan, Deaflympics 2013'te dokuz spor dalında 64 sporcu tarafından temsil edildi.

Bulgaristan İşitme Engelliler Spor Federasyonu kamu yararına çalışan bir tüzel kişiliktir. Federasyon, 1993 yılında kurulan Bulgaristan İşitme Engelliler Spor Örgütü'nün yasal halefidir. Federasyonun ana görevi işitme engelliler arasında sporun geliştirilmesidir. Federasyon, ülkenin 10 şehrinde spor kulüpleri gibi yapılar kurmuştur. Bu kulüplerde düzenli olarak spor yapan yaklaşık 1600 üye bulunmaktadır. SFDB, Avrupa İşitme Engelliler Spor Organizasyonu (EDSO) ve Uluslararası Sağır Spor Komitesi (ICSD) üyesidir.

Milcheva (1983) da kitlesel ve rekreatif sporlar doğrultusunda, metropol spor kulübü "Start" ı yeniden canlandırmanın ve güçlendirmenin bir aracı olarak beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılmasının rolünü vurgulamaktadır. Bu kulüp, çalışma kapasitesi düşük olan insanlarla kitlesel rekreasyonel faaliyetler düzenlemekte ve yürütmektedir. 1981 yılında "Start" spor kulübü, Uluslararası Engelliler Günü'ne adanmış bir spor etkinliği düzenledi. Programda takım jimnastiği kompleksleri, atletizm (hentbol atma ve sağlık topu itme), basketbol ve bayrak oyunları yer almıştır.

Belchev'e (1978) göre, geçen yüzyılın yetmişli yıllarında, "Pavel Banya" sıhhi tesis kompleksindeki felçlilerin ve Ortopedi ve Travmatoloji Enstitüsü'ndeki ampute hastaların rehabilitasyonunda yüzme, basketbol ve atletizm spor disiplinlerini tanıtmak için girişimlerde bulunmuş, ancak ev koşullarına döndüklerinde hastaların yaşamlarında kalıcı bir alışkanlık olarak kalmamıştır.

1981 yılına kadar engelliler için spor, Görme Engelliler Birliği ve Engelliler Birliği'nin faaliyetlerinin bir parçası olmaya devam etmiştir. 1981 yılında, Bulgaristan Fiziksel Kültür ve Spor Birliği'nde (BUPCS) "Engelliler arasında spor" adlı bir bölümü kurulmuştur. 1992 yılında bu bölümün adı Bulgaristan Engelliler Spor Federasyonu olarak değiştirilmiştir. 2003 yılında, Uluslararası Paralimpik Komitesi'ni Bulgaristan'da temsil eden tek kuruluş olan Bulgaristan Engelliler Spor Federasyonu, Bulgaristan Paralimpik Derneği adını almıştır.

Bulgaristan Paralimpik Oyunlarına ilk kez 1988 yılında Seul'de katılmıştır. Oyunlar sırasında Bulgaristan atletizm dalında yer almış ve Georgi Sakelarov tarafından gülle atma ve disk atma disiplinlerinde, Donko Angelov tarafından da üç adım atlama dalında temsil edilmiştir.





Bulgaristan Paralimpik Derneği, engelli sporcuların elit spor dallarında temsil edilmek üzere seçilmesi ve hazırlanmasının yanı sıra, her yaşta engelliler için kitle ve eğlence sporları yapma fırsatlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması konusunda da kararlıdır. Ülkenin dört bir yanından otuz beş engelli spor kulübü Birliğin üyesidir. Kulüpler çok spordur ve geliştirdikleri başlıca spor türleri şunlardır: atletizm, masa tenisi, yüzme, halter, badminton, satranç, petank, kros kayağı, golbol (görme engelliler için bir spor oyunu), judo, atıcılık, tekerlekli sandalye basketbolu, tekerlekli sandalye tenisi ve son zamanlarda oturarak voleybol. Yeni bir spor dalı da görme engelli sporcular için bir oyun olan showdown (Showdown, görme engelliler topluluğunun hava hokeyi veya masa tenisine cevabı olarak tanımlanabilecek bir spor)'dur.

Geçmiş yıllarında, Özel Olimpiyatlar Bulgaristan da engelli insanlar arasında sporda bir faktör olarak mevcuttu. Programına 1994 yılında başlamıştır, ancak 2003 yılında yeniden canlanana kadar faaliyete ilişkin veriler eksiktir. 2003'teki restorasyondan bugüne kadar Bulgaristan'daki Özel Olimpiyatlar Programı, zihinsel engelli Bulgarlar arasında 25 spor dalında (futbol, yakan top, atletizm, masa tenisi, kort tenisi, yüzme, basketbol, bocce, bowling, binicilik, badminton, kürek, kano, yelken, jimnastik, judo, halter, voleybol, bisiklet, buz pateni, golf, aerobik, wushu, alp disiplini kayak ve sürat pateni) sporun gelişimini desteklemektedir. 6000 sporcu organizasyonun çeşitli spor faaliyetlerine ve programlarına katılmaktadır (Special Olympics Bulgaria, 2003-2013).

Bulgaristan'daki uyarlanmış spor sektörü önemli ölçüde gelişmiştir ve Dünya uygulamalarını kullanarak çalışmaya ve hem rekreasyonel hem de elit spor eğitimi için hazırlanmaya hazır spor uzmanlarının özel bir eğitime ihtiyaç duyulmasına yol açmıştır ve bu da Ulusal Spor Akademisi "Vassil Levski" de "Uyarlanmış Fiziksel Aktivite ve Spor" sektörünün kurulmasına yol açmıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitimi, bu alanda yaygın olarak kabul gören kaliteli bir eğitim sunmakta, profesyonellerin sahada çalışmasını sağlamakta ve Bulgaristan'da uyarlanmış sporun bilimsel yönünü daha da geliştirmektedir.

### **İtalya'da uyarlanmış (adaptif) sporların tarihi**

Engelli bireylerin spor ortamlarına dahil edilmesi nispeten yeni bir olaydır. Bu bağlamda, travmatik omurilik felçlileri, savaş çatışmalarının yarattığı fiziksel travmaya sahip insanların pasif doğasından kaynaklanan çeşitli sorunları çözmeye ihtiyacına ikna olmuş bir beyin cerrahı ve bu motor rehabilitasyon merkezinin yöneticisi olan Dr. Ludwig Guttmann'ın faaliyetleri sayesinde sistematik olarak bir spor faaliyetine katılan ilk engelliler olmuştur.

Guttmann tarafından engelliler için ilk Stoke Mandeville Oyunları'nın düzenlendiği 1952 yılından itibaren, engellilere adanmış spor müsabakaları o kadar başarılı oldu ki, mucidi Ostia Paraplejik Merkezi'nin şefi ve INAIL'in müdür yardımcısı İtalyan Dr. Antonio Maglio ile birlikte, 1960 Roma Olimpiyatları'na daha sonra Paralimpik Oyunlar olarak adlandırılacak olan oyunları getirmeyi taahhüt etti.

İtalya'da engelliler için spor 1957 yılında, "Guttmann yöntemini" uygulayan ve 1960 yılında Roma'daki oyunların organizatörü olan Ostia Paraplejik Merkezi Başkanı Dr. Antonio Maglio sayesinde doğmuştur. Bu bağlamda Dr. Antonio Maglio, hastalarında ölüm oranlarının azaltılması ve depresif durumların hafifletilmesi gibi yenilikçi sonuçlarıyla fiziksel aktivitenin hastalarının fiziksel ve ruhsal refahı için nasıl temel bir araç olarak ele alınabileceğini gösteren engelli sporlarının İtalyan babası olarak tanımlanabilir. Meslektaşları Dr. Guttmann'dan ilham alan Dr. Maglio, yüzme, basketbol, masa tenisi, ağırlık ve cirit atma, okçulukla atıcılık, eskrim ve tekerlekli sandalye koşusu gibi çok sayıda sporla fiziksel aktiviteleri çoğaltarak spor programlarını büyük ölçüde genişletmiştir.

İtalya'daki adaptif sporlar ve kurumlar arasındaki ilişkiyi derinleştirirken, aşağıdakilerden bahsetmek önemlidir:  
- 1960'taki IX Uluslararası Paraplejik Oyunları veya INAIL ve İtalyan Ulusal Olimpiyat Komitesi (CONI) tarafından düzenlenen ve Olimpiyat Oyunlarının bitiminden bir hafta sonra gerçekleştirilen Stoke Mandeville Oyunlarının 9. uluslararası edisyonudur. Bu etkinlik sırasında, 23 farklı ülkeyi temsil eden 400 sporcunun katıldığı 8 farklı spor dalında





elli yedi yarışma düzenlenmiştir. O zamandan beri Paralimpik Olimpiyatlar her dört yılda bir Olimpiyatlarla birlikte düzenlenmektedir;

- 1990 yılında, bölgede halihazırda faaliyet gösteren diğer üç federasyonun birleşmesiyle oluşturulan İtalyan Engelli Sporları Federasyonu'nun (FISD) doğuşu: 1) (1974) FISHA: Federazione Italiana Sport Handicappati; 2) (1980) FICS: Federazione Italiana Ciechi Sportivi (körlere yönelik); 3) (1981) FSSI: Federazione Silenziosi Sportivi (sağırlara yönelik). Birleşmenin getirdiği yenilik ve birleşik bir federasyonun oluşturulması, zihinsel ve ilişkisel engelli sporcuların fiziksel ve duyuşsal engelli sporcularla eşit saygınlığa ve dikkate sahip olmasını sağlamıştır;

- 2003 tarihli 189 sayılı Kanun ile FISD, İtalyan Paralimpik Komitesi'ne (CIP) dönüştürülmüştür. Bu yasa, FISD'nin İtalyan Paralimpik Komitesi olarak seçilmesi ve tüm ifadeleriyle spor hakkını garanti altına almayı amaçlayan bir organ olarak sosyal değerinin resmen tanınması yoluyla FISD'ye ek görevler verilmesini mümkün kılmıştır.

İtalya'da uygulanan uyarlanabilir sporlara bazı örnekler şunlardır: 1992 yılında İtalya'da doğmuş olan görme engelliler için okçuluk ve CONI tarafından yetkilendirilen ilk deneysel ulusal şampiyona Mayıs 1999'da düzenlenmiştir. Ayrıca, İtalya'da futbolun uyarlanabilir versiyonu 1985 yılında Roma'da ilk takımını oluşturmuştur.

### **Romanya'da uyarlanmış sporların tarihi**

Başlangıçtaki adıyla Romanya Engelliler Spor Organizasyonu, Aralık 1990'da engelli bireylerin atletik katılımına ilgi duyan bir grup birey tarafından kurulmuştur. Bu kişiler, Herkes için Spor Müdürlüğü bünyesinde açık bir şekilde faaliyet gösteren ve Gençlik Bakanı tarafından kurulan federasyonu kurdular.

Federasyonun yasal statüsü 2001 yılına dayanmaktadır. Federasyon, diğer tüm ulusal spor federasyonları gibi, 69/2000 sayılı yasanın uygulanmasıyla özel hukuka tabi ve kamu yararına çalışan bir tüzel kişilik haline gelmiştir. O zamandan beri, Romanya Engelliler Spor Federasyonu kullanılmaktadır.

Ulusal Paralimpik Komitesi'ndeki Romanya Engelliler Spor Federasyonu'nun ismindeki değişiklikler, 69/2000 sayılı Beden Eğitimi ve Spor Yasası'nın değiştirilmesi ve tamamlanması olan 34/2009 sayılı Yasa ile onaylanmıştır. Romanya Ulusal Paralimpik Komitesi, Romanya toprakları dışındaki organizasyonun adıdır.

Romanya'da engellilerin eşit muamele görmesi için yapılması gereken çok iş var; eğitim sistemi oldukça bölünmüş durumda ve birçok engelli hala işsiz. Bu engellere rağmen, uygun bir ortam yaratma ve eşit fırsatlar ve destek sunma hedefine yönelik olarak gerçekleştirilen evrim ve değişikliklerin farkında olmak önemlidir. Engelliler için kapsayıcılığı ve bağlantıyı teşvik etmek için aktif olarak çabalayan ve daha kapsayıcı bir toplum inşa etme yolunda adımlar atan bir grup insan vardır.

Romanya'nın çabası, ekibin çeşitliliği ve beceri setinin yanı sıra katılımcıların katkıda bulunma ve bakış açılarını ifade etme konusundaki hevesleri nedeniyle en başarılı çabalardan biridir. Romanya'nın 221/2010 sayılı Kanunla BM Engelli Hakları Sözleşmesini onaylamasıyla, kamu politikalarının geliştirilmesi ve desteklenmesinin yanı sıra toplumdaki uygulamaların, araçların ve destek yöntemlerinin modernizasyonu için bir çerçeve oluşturulmuştur. Bu çerçeve, nihayetinde engelli bireylerin topluma tam olarak dahil edilmesine ve toplum içinde onurlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yol açacaktır.

BM Engelli Hakları Sözleşmesi'nin onaylanmasının bir sonucu olarak Romanya, hiçbir engelli bireyin istismara, marjinalleştirmeye veya ayrımcılığa maruz kalmaması ve seçimlerine ve isteklerine saygı gösterilmesi için tüm engelleri kaldırmak üzere gerekli kaynakları seferber etmeyi taahhüt etmektedir. Bu sayede Romanya, Yönetişim Programı'nın engellilere yönelik politikalar alanındaki en önemli önceliklerini uygulamaya koyabilecektir.

Sözleşme'nin Romanya'da uygulanması için sekiz temel yoğunlaşma alanı şunlardır: erişilebilirlik, katılım, eşitlik, istihdam, eğitim ve mesleki gelişim, sosyal koruma, sağlık ve istatistik ve veri toplama.





Anayasa, bir kişinin maneviyatının peşinden gitme ve hem ulusal hem de küresel kültürün gelenek ve idealleriyle meşgul olma özgürlüğünün yanı sıra kültürel yaşama, boş zaman uğraşlarına, serbest zamana ve spora katılma hakkını da garanti altına almaktadır. Devlet, manevi kimliğin korunmasını, ulusal kültürün desteklenmesini, sanatın teşvik edilmesini, kültürel mirasın korunmasını ve muhafaza edilmesini, çağdaş yaratıcılığın teşvik edilmesini ve Romanya'nın kültürel ve sanatsal değerlerinin uluslararası alanda tanıtılmasını garanti ve temin etmelidir.

Özel yasa, kamu idaresinin yetkili makamlarının engelli bireylerin kültürel, tarihi, turistik, sportif ve rekreasyonel hedeflere erişimini kolaylaştırmasını gerektirmektedir. 69/2000 sayılı Beden Eğitimi ve Spor Yasası ve Sonradan Yapılan Değişiklikler ve Ekler uyarınca Kamu Yönetimi Makamları, fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve karma engellilerin kişiliklerini geliştirmek ve toplumla bütünleşmek amacıyla beden eğitimi ve spor yapabilmeleri için gerekli koşulları ve engelli sporcuların kendileri için tasarlanmış ulusal ve uluslararası yarışmalarda mücadele edebilmeleri için gerekli araçları sağlamakla yükümlüdür.

Şu anda Romanya'da Ulusal Paralimpik Komitesi'ne bağlı 34 spor organizasyonu bulunmaktadır ve 18 uyarlanmış spor dalında yarışan 577 kayıtlı sporcu vardır.

### **Sırbistan'da uyarlanmış sporların tarihi**

Spor faaliyetlerine katılan engelli bireylerin sayısındaki artışla birlikte dünyadaki eğilimleri takip ederek, 2002 yılından bu yana Sırbistan'da Özel Olimpiyat Oyunları düzenlenmektedir. Oyunlar şu anda 12 spor dalını kapsamaktadır: atletizm, yüzme, kayak, badminton, bocce, bowling, masa tenisi, tenis, basketbol, voleybol, hentbol ve futbol. Sırbistan düzenli olarak Yaz ve Kış Özel Olimpiyatlarına (Dünya ve Avrupa yarışmaları) ve çeşitli spor dallarında Dünya ve Avrupa şampiyonalarına katılmaktadır. Adı geçen yarışmalarda Sırp sporcular düzenli olarak çok sayıda madalya kazanmakta ve bir yarışmada kazanılan madalya sayısı çoğu zaman çift haneli rakamlara ulaşmaktadır. Engelli olmayan ve zihinsel engelli sporculardan oluşan birleşik takımların (karma takımlar) yarışmaları Sırbistan'da giderek artan bir popülerlik kazanmaktadır. Bu tür spor müsabakaları zihinsel engelli çocuklar ve ebeveynleri için olduğu kadar gelişimsel engeli olmayan çocuklar ve ebeveynleri için de büyük önem taşımaktadır. Hepsi bu tür faaliyetlerden daha güçlü, daha iyi ve duygusal olarak daha zengin olarak çıkmaktadır. Bu şekilde kurulan bağlantılar, zihinsel engelli bireylerin daha geniş bir sosyal topluluk içinde doğru yeri ve rolü bulmalarına önemli ölçüde katkıda bulunur. Sırbistan'da, Özel Olimpiyatlar programına dahil olan ve başarılı bir şekilde faaliyet gösteren 11 farklı şehirden 11 birleşik spor kulübü bulunmaktadır. Sırbistan Özel Olimpiyatları'nın merkezi Belgrad'da bulunmaktadır. Bu kulüplerin yanı sıra, genel nüfusa yönelik çok sayıda spor kulübü, zihinsel engelliler de dahil olmak üzere engelli insanları bir araya getirdikleri bölümler düzenlemektedir. Ayrıca, birkaç kulüp zihinsel engelli ve davranış bozukluğu olan kişilerle çalışma konusunda uzmanlaşmıştır. Ulusal ve uluslararası sahnedeki faaliyetleri, ulusal spor federasyonlarının bünyesinde veya himayesinde gerçekleştirilmektedir. Bu şekilde çalışarak en fazla sportif ve tanıtım başarısını çeşitli dövüş sporları (tekvando, judo ve karate) ile ragbi, kürek ve kano kulüpleri elde etmiştir. Bu rekabetçi bölümlere ve kulüplere ek olarak, engelliler için spor dernekleri, Sırbistan topraklarının tamamında zihinsel engelliler de dahil olmak üzere çeşitli engel türlerine sahip kişiler için spor ve rekreasyon dersleri vermektedir. Spor faaliyetleri çok çeşitlidir, bu nedenle herkes kendisini çeken ve ilgilendiren bir şeyler bulabilir. Üstelik tüm faaliyetler ücretsizdir. Sırbistan'da zihinsel engelli çocuklar üç seviyede yarışmaktadır: okul, bölgesel ve ulusal. Sırbistan Engelli Okul Çocukları için Spor Yarışmaları Programı (srb. СПОРТХУС) 1997 yılında oluşturulmuştur ve zihinsel engelli çocukların yanı sıra işitme ve görme engelli çocukları da kapsamaktadır. İlk ve ortaokul kategorilerinde beş spor dalında (masa tenisi, basketbol, atletizm, futsal ve satranç) yarışmalar düzenlenmektedir ve çok sayıda katılımcısı vardır.

Sırbistan'da spor faaliyetlerine katılan zihinsel engelli bireylerin sayısının her geçen yıl arttığı sonucuna varılabilir. Spor federasyonları, kulüpleri ve dernekleri çok önemlidir, ancak son on yılda, sporu çocuklarının hayatının günlük bir parçası haline getirmede kilit bir faktör olarak ebeveynlerin önemli ölçüde daha fazla ilgisi gözlemlenmiştir. Ekonomik ilerleme ve istikrar, Sırbistan'da daha fazla zihinsel engelli bireyin spor faaliyetlerine katılmasını mümkün kılmıştır. Uluslararası yarışmalara çok sayıda katılımın yanı sıra bu yarışmalarda elde edilen sayısız başarı, kullanıcıları -





halihazırda bu programlara dahil olanları ve şimdiye kadar benzer deneyimler yaşamamış olanları - ayrıca motive etmektedir. Novi Sad'da (Sırbistan'ın ikinci büyük şehri) zihinsel engellilerin %12'si ve fiziksel engellilerin sadece %3'ü spor faaliyetlerine katılmaktadır ve Sırbistan genelinde, sunulan programların çoğuna iyi bir ilgi vardır.

### **Slovenya'da uyarlanmış sporların tarihi**

Slovenya'da engelliler için uyarlanmış spor ve sporun gelişimi SLOVENYA ENGELLİLER SPOR FEDERASYONU - SLOVENYA PARALİMPİK KOMİTESİ (NPC SLOVENYA) tarihi ile bağlantılıdır. NPC Slovenya'nın başlangıcı, engelli savaş gazilerinin spor faaliyetleriyle yakından bağlantılıdır. Engelli Savaş Gazileri Federasyonu (ZVVI) bir spor komitesi kurmuş ve bu komite tüm engelliler için spor faaliyetleri ve daha sonra da rekabetçi spor türlerini organize etmeye başlamıştır. Başlangıçta sadece ZVVI üyelerine yönelik olan bu faaliyetler giderek diğer engelli bireylere ve onların yeni ortaya çıkan örgütlerine de yayıldı. Daha 1952 yılında cumhuriyet çapında ilk kayak şampiyonası düzenlenmiş, bunu 1954 yılında yaklaşık 200 engellinin katılımıyla cumhuriyet çapında düzenlenen 9 pimli bowling, masa tenisi, satranç ve atıcılık yarışmaları izlemiştir. Boules (bowls ve bocce benzeri) ile birlikte bu sporlar Slovenya'da engelliler arasında gelişen en popüler sporların çekirdeğini oluşturmaktadır. Slovenyalı sporcular, o zamanki Yugoslavya Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde ülke çapındaki yarışmalarda da başarıyla mücadele etmiştir.

Engelli savaş gazileri komitesindeki bu başlangıçtan itibaren NPC Slovenya birçok gelişim aşamasından geçmiştir. Başlangıçta sadece rekreasyonel nitelikteki sporlar hakimken, gelişimi sırasında engelli bireyler için rekabetçi ve daha sonra da üst düzey sporlar baskın olmaya başlamıştır. NPC Slovenya'nın bugünkü organizasyonunun kökleri, 10 ulusal engelli örgütünün yeni NPC'yi kurmaya karar verdiği 1990'lı yıllara dayanmaktadır. Böylece NPC Slovenya, engelli spor dernekleri federasyonundan ulusal engelli dernekleri federasyonuna dönüşmüştür. Ulusal düzeyde spor faaliyetlerinin uygulanması ve Avrupa ve dünya şampiyonaları, dünya oyunları ve Paralimpik Oyunlar gibi resmi uluslararası yarışmalarda en iyi Slovenyalı engelli sporcuların izlenmesi, hazırlanması ve yarışmaya yerleştirilmesi ile ilgili tüm konularla görevlendirildi. NPC Slovenya şu anda yaklaşık 30 ulusal şampiyonayı ve engelli Sloven sporcuların uluslararası şampiyonalarda yarışması için 20 kadar programı yönetmekte veya düzenlenmesini sağlamaktadır. Eyalet şampiyonaları sistemine her yıl 1.100'den fazla yarışmacı katılmakta ve her yıl yaklaşık 130 yarışmacı farklı uluslararası şampiyonalarda yer almaktadır.

<https://www.zsis.si/2008/07/01/sports-federation-for-the-disabled-of-slovenia-paralympic-committee-of-slovenia-npc-slovenia/>;

[https://www.zveza-paraplegikov.si/sites/default/files/globokar/PDF-datoteke/Zbornik\\_50\\_let\\_sporta\\_n.pdf](https://www.zveza-paraplegikov.si/sites/default/files/globokar/PDF-datoteke/Zbornik_50_let_sporta_n.pdf);

### **İsveç'te uyarlanmış sporların tarihi**

İsveç Engelli Sporları Federasyonu (SHIF) Mayıs 1969'da kurulmuş ve aynı yılın Kasım ayında federasyon ellinci uzman spor federasyonu olarak Ulusal Spor Konfederasyonu'na (RF) seçilmiştir. Mayıs 2007'de SHIF'in bir parçası olarak İsveç Paralimpik Komitesi kurulmuştur (SHIF/SPK). İsveç parasport hareketinin tarihi birkaç on yıl önce başlamıştır. İsveç Parasport Federasyonu, 12 spor dalında hareket engelli, görme engelli ve zihinsel engelli kişilere yönelik sporları yönetmektedir ve 500'den fazla dernek/spor kulübünde örgütlenmiş yaklaşık 25.000 üyesi bulunmaktadır. Dernek aynı zamanda İsveç'teki Paralimpik sporlardan sorumlu İsveç Paralimpik Komitesi görevini de yürütmekte olup, diğer uzman spor federasyonları bünyesinde düzenlenen sporları da kapsamaktadır.

Son yıllarda Parasport, birçok engelli insan için engelli olmayan insanlarla benzer koşullar altında rekabetçi sporlar yapabileceklerini göstermenin önemli bir yolu haline gelmiştir. İsveç Parasport sporcuları üç farklı engel kategorisine sahiptir: hareket bozukluğu, zihinsel engel veya görme bozukluğu.





Bugün İsveç Parasport'u, sporun İsveç'i daha güçlü kılmasının bir yolu olarak görülüyor. Parasport, engelli kamu sağlığı konusunda var olan çeşitli toplumsal zorluklara bir cevap niteliğindedir. Bu nedenle spor hareketinin çalışmalarını parasport ile güçlendirerek büyük sosyal kazanımlar yaratılmaktadır. Dernekler tarafından yürütülen sporlara aktif olarak katılan engelli bireyler, katılmayanlara kıyasla daha fazla bağımsızlık yaşadıklarını, daha fazla sosyal etkileşime sahip olduklarını, eğitime ve işgücü piyasasına daha fazla katıldıklarını ve hayata daha iyimser bir bakış açısına sahip olduklarını belirtmektedir. Bu, saf sağlık etkilerine ek olarak ya da belki de sağlık etkilerinin bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Parasportlardaki sosyo-ekonomik kazançlar, engelli olmayan insanlar için sporda var olan çok büyük kazançlardan önemli ölçüde daha fazladır.

### **Türkiye'de uyarlanmış sporların tarihçesi**

Türkiye'de resmi uyarlanmış beden eğitimi ve sporun tarihi 1980'lerin başına dayanmaktadır. 1982 yılında Türkiye Özel Olimpiyatlar Organizasyonu kuruldu. İlk kurulduğunda Türkiye Spastik Çocuklar Derneği bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Özel Olimpiyatlar Türkiye, 26 Kasım 2002 tarihinde Türkiye Özel Sporcular Spor Eğitim ve Rehabilitasyon Derneği (TÖSSED) adı altında özerk bir statü kazanmıştır.

1986 yılında Türkiye'nin 1. Özel Olimpiyat Oyunları yerel bazlı olarak İstanbul'da gerçekleştirilmiştir. Türkiye'deki ilk organizasyon olarak uyarlanmış sporlara olan ilginin artmasını sağladı. 1990 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak Türkiye Engelliler Spor Federasyonu (TÖSF) kurulmuştur. TÖSF, dört ana engel grubunun (bedensel engelliler, işitme engelliler, zihinsel engelliler, görme engelliler) faaliyetlerini çatısı altında toplamıştır.

1997 yılında Türkiye Engelliler Spor Federasyonu'nun adı "Türkiye Engelliler Spor Federasyonu" (TESF) olarak değiştirilmiştir. 2000 yılında Türkiye Engelliler Spor Federasyonu, Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu olarak yeni bir yapılanmaya gitmiştir. Federasyon, Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından belirlenen 19 engelli spor branşından 13'ünü gerçekleştirmektedir. Ayrıca Paralimpik olmayan 3 branşı daha bulunuyor.

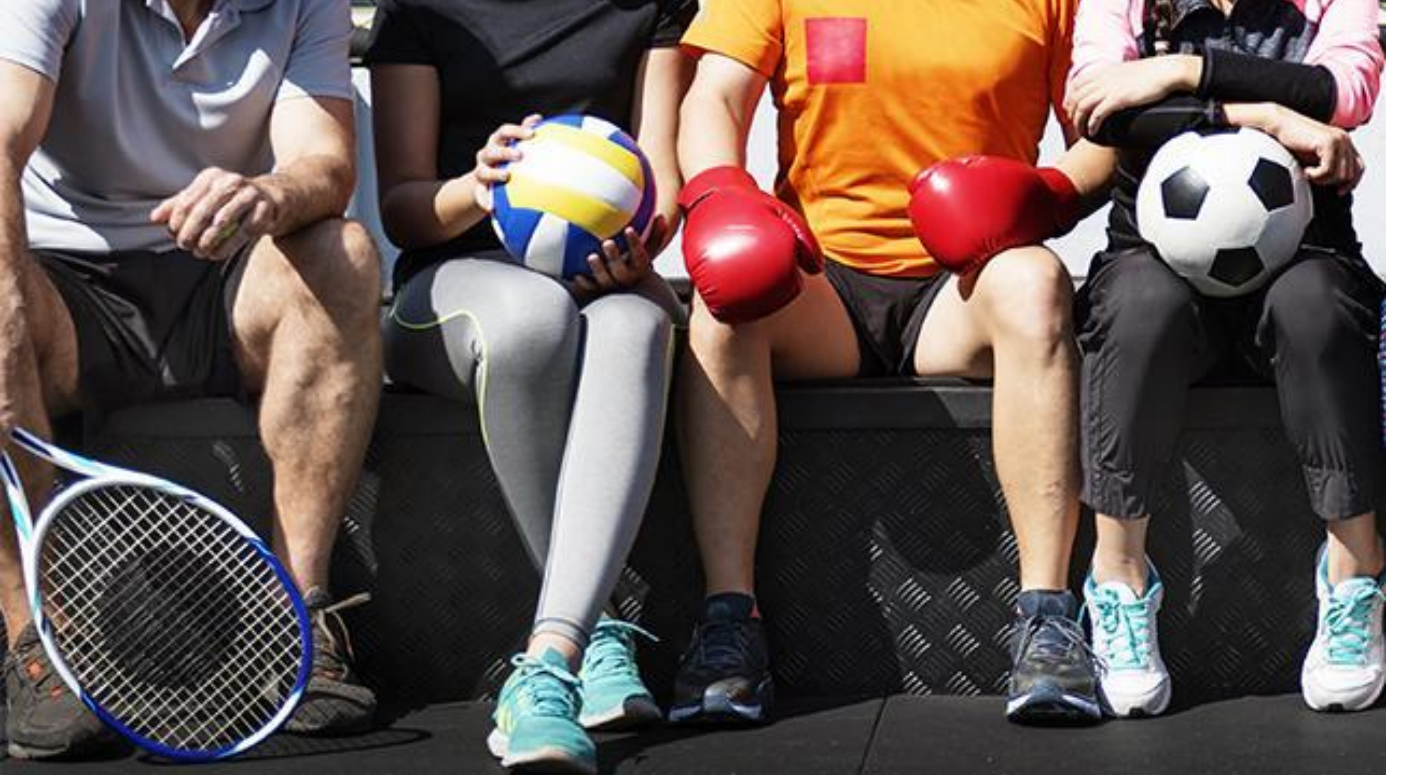
Türkiye Paralimpik Oyunlara ilk kez 1992 yılında katıldı. Türkiye 1996'da katılmadı ancak o tarihten bu yana her Yaz Paralimpik Oyunları'na yarışmak üzere sporcu gönderdi. Türkiye, 2021 yılında Japonya'nın Tokyo kentinde düzenlenen Paralimpik Oyunlarına toplam 87 sporcu ile katılmış ve 2 altın, 4 gümüş ve 9 bronz olmak üzere toplam 15 madalya kazanmıştır. Özel Dünya Olimpiyatları'na 2007 Yaz Oyunları'na 64 sporcu, 2009 Kış Oyunları'na 6 sporcu, 2011 Yaz Oyunları'na 93 sporcu, 2013 Kış Oyunları'na 3 sporcu, 2015 Yaz Oyunları'na 8 sporcu, 2019 Yaz Oyunları'na 11 sporcu ile katılım sağlanmıştır.

2000 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında "Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor" dersi zorunlu olarak okutulmaya başlanmıştır. Bu ders, engelli çocuklarla çalışacak öğretmenlerin yetiştirilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca ulusal ve uluslararası spor organizasyonları için sporcu yetiştirilmesine de yardımcı olmaktadır. Bunu takiben 2002 yılında İstanbul'da Türkiye Milli Paralimpik Komitesi kurulmuştur. 2009 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında "Özel Eğitim" dersi zorunlu ders olarak okutulmaya başlandı. 2010 yılında İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde "Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü" açıldı. 2018 yılında "Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor" dersi Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları müfredatına dahil edilmiştir.

Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu, 5 bin 91 kadın, 14 bin 397 erkek olmak üzere toplam 19 bin 488 lisans, 1215 kadın, 3 bin 310 erkek olmak üzere toplam 4 bin 525 faal sporcu ile ilk sırada yer alıyor.



Engellilere yönelik spor branşları 2000 yılında pek bilinmez ve tanınmazken bugün geldiği nokta herkes tarafından biliniyor.



[http://soturkiye.org.tr/hakkimizda/hikayemiz/;](http://soturkiye.org.tr/hakkimizda/hikayemiz/)

Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor . *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS* , 5 (4) , 192-200 . DOI: 10.18826/useeabd.439838;

Yanardağ, M. (2021) Fiziksel eğitim, aktivite, spor ve uyarlama. Yanardağ, M., Yılmaz, İ. (Eds.), *Özel gereksinimli öğrenciler için fiziksel eğitim ve spor içinde* (s.42-73). Pegem Akademi;

Kaymak, A. (2021) Fiziksel eğitim ve sporda öğretim yaklaşımları. Yanardağ, M., Yılmaz, İ. (Eds.), *Özel gereksinimli öğrenciler için fiziksel eğitim ve spor içinde* (s.195-246). Pegem Akademi;



## Uyarlanmış sporlar nelerdir?

**Eğitim Formatının bu bölümünde, zihinsel engelli bireylerin aktif olarak katılabileceği sporların hangileri olduğunu biraz daha derinlemesine anlayacağız (alfabetik sıraya göre düzenlenmiştir):**

### **ALP DİSİPLİNİ**

Alp Disiplini veya yokuş aşağı kayak, sabit topuklu bağlamalı kayaklar üzerinde karla kaplı tepelerden aşağı kayma sporudur. Alplerde kayak, kar, dağ yamaçları ve yeterli turizm altyapısının olduğu her yerde popülerdir. Paralimpik dağ kayağı, engelli sporcular için alp disiplininin bir uyarlamasıdır. Spor, İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında Avrupa'daki gazilerin çabalarından gelişti. Para alp disiplini içinde kullanılan birincil ekipman, payandalı kayaklar, sit-skiler ve mono-skiler gibi desteği içerir. Para-alp disiplinleri arasında Downhill, Super-G, Giant slalom, Slalom, Super Combined ve Snowboard bulunmaktadır. Alplerde kayak, herhangi bir hareket bozukluğu, görme bozukluğu veya zihinsel engeli olan kişiler için uygundur.

İsveç'te kâr amacı gütmeyen bir dernek olan Totalskiskolan, herkesin kayak yapmasına olanak tanır. Görevleri, kayakçıların engeli olsun ya da olmasın, alp kayağı herkes için aynı maliyetlerle erişilebilir kılmaktır. 1987'den bu yana, birçok sponsor, bağışçı, fon, ortak sayesinde, faaliyetleri için para toplamayı başarabileceklerine dair aynı inanca sahipler. Engelli bir kayakçının maliyeti genellikle engeli olmayan bir kayakçıya göre daha yüksek olduğundan, maliyetler, kiralık ekipman bulunan diğer tüm kayak okullarına karşılık gelecek şekilde ayarlanır.



## ATLETİZM

Atletizmde birçok farklı disiplin vardır. Fırlatma etkinliklerinde, koşu etkinliklerinde ve atlama etkinliklerinde antrenman yapabilir ve rekabet edebilirsiniz. Bazı örnekler koşu, yüksek atlama, uzun atlama ve cirit atmaktır. Atletizm engelli olan herkes için uygundur. Disiplinler gereksinimlerinize göre uyarlanır. Örneğin tekerlekli sandalye kullanan ve kolları güçlü olan kişilerde koşu dalları yerini tekerlekli sandalye koşularına bırakır. Sporcunun gövde stabilitesi ve dengesi zayıfsa ancak bacaklarını hareket ettirebiliyorsa, çerçeve koşusunda yarışabilir. Görme engelli sporcular, parkurda yanlarında refakatçi bulundurulur. Özel Olimpiyatlar programına zihinsel engelli sporcular da katılabilir. Zihinsel engelli insanlar için bir Paralimpik sınıfı da vardır.

## BADMINTON

Badminton, dünyanın her yerinde çok çeşitli yaşlardan milyonlarca insan tarafından sevilen bir spordur. Hız değişimlerini, tepki süresi taleplerini, kas gücü ve dayanıklılık zorluklarını keşfeden ve kalp pompalayan eğlenceli bir spordur. Badminton, raketlerin bir ağ üzerinden raketle vurulmasıyla oynanan popüler bir raket sporudur. Daha büyük takımlarla oynanabilmesine rağmen, oyunun en yaygın biçimleri "tekler" (her tarafta bir oyuncu ile) ve "çiftler" dir (her tarafta iki oyuncu ile). Badminton genellikle bir bahçede veya plajda gündelik bir açık hava etkinliği olarak oynanır; resmi oyunlar dikdörtgen bir kapalı sahada oynanır. Puanlar, raketle raketle vurarak ve sahanın karşı tarafının yarısına indirerek kazanılır. Para-badminton, çeşitli fiziksel engelleri olan sporcular için bir badminton çeşididir. Oyuncular, engellerine bağlı olarak altı farklı para sınıfına ayrılır. Ayrıca, Badminton Özel Olimpiyatlar programının bir parçasıdır.

## BASKETBOL

Basketbol, genellikle beşer oyuncudan oluşan iki takımın dikdörtgen bir sahada karşı karşıya geldiği, birincil amacı bir basketbol topunu (yaklaşık 24 cm çapında) savunma oyuncusunun potasından (46 cm çapında 3,048 m/10 feet yüksekliğe monte edilmiş bir sepet) sahanın her iki ucundaki bir potaya atmak ve rakip takımın kendi potasından atış yapmasını engellemek olan popüler bir takım sporudur. Bir saha golü, üç sayı çizgisinin gerisinden atılmadığı sürece iki sayı değerindedir, bu durumda üç sayı değerindedir. Para Basketbolun 2 farklı versiyonu vardır: Tekerlekli sandalye basketbolu, çeşitli fiziksel engelleri olan kişiler tarafından oynanan basketbol ve Basketbol (ayakta - uyarlanmış kurallar) aynı zamanda Özel Olimpiyatlarda en popüler sporlardan biridir.

## BOCCE

Boccia, İtalyan kökenli bir hassas top oyunudur. Boules/pétanque ile benzerlikleri vardır ancak renkli toplarla oynanır. Oyun uluslararası alanda yarışmalara konu olmaktadır ve parasporlar içinde önemli bir spor dalıdır. Geleneksel bir Paralimpik spordur. Daha basit bir versiyonu açık hava oyunu olarak da mevcuttur. Hem iç hem de dış mekanlarda, hem bireysel hem de takımlar halinde oynanabilir.

Boccia kışın iç mekanda, yazın ise dış mekanda oynanır. 2-3 top (yarışma sınıfına bağlı olarak) ve küçük bir hedef top ile oynanır. Bireysel veya takım halinde oynayabilirsiniz. Bireysel olarak, her oyuncunun oyun başına iki atış hakkı vardır. Takımlar halinde oynarsanız, her takımın 3'er atış hakkı vardır. Beyaz hedef topa mümkün olduğunca yaklaşmak önemlidir ve herkes toplarını attığında puanlar sayılır. En yakın bir küreye sahipseniz 1 puan, iki küreye sahipseniz 2 puan alırsınız ve bu böyle devam eder.

Boccia, hareket bozukluğu, görme bozukluğu, zihinsel veya nöropsikiyatrik bozukluğu olan kişiler için uygundur. Boccia tekerlekli sandalyede veya ayakta ve rampa/paraşüt ile veya rampa/paraşüt olmadan oynanabilir. Parasport kapsamında, boccia farklı engel türlerine sahip bireyler için bir oyundur. Engel derecesine bağlı olarak, sporcular yardımsız oyuncular için dört farklı sınıfa ayrılır. Buna ek olarak, oyunu oynamak için yardıma ihtiyaç duyan sporcuların özel bir sınıfı vardır. Bu sınıf, (sınıf 1, BC 3 - şiddetli Serebral Paresli kişiler), Paralimpik sınıflardan biridir.





## BOWLING

Bowling, bir oyuncunun topu lobutlara (pin bowlingde) veya başka bir hedefe (hedef bowlingde) doğru yuvarladığı bir hedef sporu ve eğlence etkinliğidir. Bowling arkadaşlarınızla ve ailenizle oynanabilir ve ayrıca rekabet etmek veya sadece başkalarıyla tanışmak, bağlantıda hissetmek ve eğlenmek istiyorsanız bir bowling kulübüne katılabilirsiniz. Hangi önkoşullara sahip olursa olsun herkes bowlinge katılabilir.

Pin bowlinginde amaç, kulvar olarak bilinen uzun bir oyun yüzeyinde lobutları (pinleri) devirmektir. Kulvarlar, üzerine topun hareketini etkileyen farklı yağ desenlerinde koruyucu yağlama yağı uygulanan ahşap veya sentetik bir yüzeye sahiptir. İlk atışta tüm lobutlar devrilirse strike, ikinci atışta tüm lobutlar devrilirse spare elde edilir. Hedef bowlinginde amaç genellikle topu mümkün olduğunca hedefe yaklaştırmaktır. Hedef bowlinginde yüzey çim, çakıl veya sentetik olabilir. Bowling, bir bowling topu yardımıyla on lobutun devrilmesinden oluşur. Koniler, dikdörtgen kulvarın sonunda bir üçgen şeklinde durur. Kapalı alanda oynanan teknik bir spordur.

Bowling, hareket bozukluğu, görme bozukluğu, işitme bozukluğu, zihinsel veya nöropsikiyatrik bozukluğu olan herkes için uygundur. Tekerlekli sandalyede oturarak veya ayakta oynayabilirsiniz ve topu kendi gücünüzle uzaklaştırmakta zorluk çekiyorsanız, topu bıraktığınız özel bir oluk kullanabilirsiniz. Topun sahanın yanındaki oluklara düşmemesi için sahanın her iki tarafında çitlerle oynamak da mümkündür. Bowling aynı zamanda Özel Olimpiyatlar hareketinin de bir parçasıdır.

## REKABETÇİ TEZAHÜRAT

Rekabetçi amigoluk (tezahurat) dublörler ve piramitlerden (bir veya daha fazla kişinin bir kişiyi kaldırması veya fırlatması), atlayışlardan, danslardan ve sıçramalardan oluşur. Hareketler ve anlar müzik ve tekerlemeler eşliğinde bir araya getirilir. Diğer şeylerin yanı sıra güç, teknik ve denge eğitilir ve amigoluk takımdaki topluluk ve takım uyumuna dayanır. Sporcular birbirlerini ve seyircileri cesaretlendirir.

Eğitim bireysel olarak uyarlanır ve herkesin yeteneğine ve koşullarına dayanır, bu da herkesin katılabileceği anlamına gelir. Gerekirse refakatçiler/asistanlar da antrenmana katılabilir.

Rekabetçi amigoluk, hareket etmek ve eğlenmek isteyen herkes için uygundur. Amigoluk, engeli ne olursa olsun herkes için uygundur ve tekerlekli sandalyede amigoluk yapabilirsiniz. Rekabetçi Amigoluk aynı zamanda Özel Olimpiyatlar hareketinin bir parçasıdır.

## KRİKET

Kriket dünya çapında popüler ve tanınan bir spordur. İlk uluslararası Özel Olimpiyatlar kriket turnuvası 2006 yılında Hindistan'da düzenlenmiştir ve bugün 81.000'den fazla Özel Olimpiyatlar sporcusu krikete katılmaktadır. Özel Olimpiyatlar yarışmaları (1) Kriket Becerileri Testi ve (2) Takım Yarışmasını içerir.

Sporun profesyonel tarafı yükselişte ve engelli kriketi için mevcut altyapılar açıkça gelişiyor ve daha ciddiye alınıyor. Yarışma odaklı kriketin yanı sıra, engelli bireyler için tasarlanmış çeşitli kriket çeşitleri de bulunmaktadır:

- Masa Kriketi, masa tenisi büyüklüğünde bir masa üzerinde oynanan bir kriket versiyonudur. Oyun başlangıçta, diğer kriket türlerini oynamalarını engelleyen fiziksel veya öğrenme güçlüğü çeken gençler (5 ve 11 yaş arası) için tasarlanmıştır. Her takımda altı kişi vardır ve başlangıç skoru 200'dür; her oyundan çıkarma için 5 puan söz konusudur;
- Adaptif kwik kriket, kriketin oldukça esnek bir versiyonudur; dolayısıyla adı da buradan gelmektedir; amaç katılımcılara uygun özelleştirilmiş oyunlar yaratmaktır. Çiftler halinde ya da plastik sopalar ve toplarla işitme/görme engelliler için çok uygun olan uyarlanmış bir kriket formunda oynanabilir;
- Tekerlekli sandalye kriketi ve yürüyen kriket, çeşitli fiziksel yeteneklere ve engel derecelerine sahip kişilere göre uyarlanmıştır ve ikincisi, 50 yaşın üzerindeki arasında popüler olması bakımından yürüyen futbola benzemektedir;
- Daha yeni bir format olan saat kriketi, çoğunlukla daha az hareketli insanlar için tasarlanmıştır. Tüm oyuncular bir daire şeklinde oturur ve özel bir sopa kullanarak kazanını belirlemek için sekiz (sünger) topla karşılaşırlar.





## KROS KAYAĞI

Kros kayağı (genellikle XC kayağı olarak kısaltılır), katılımcıların kayak ve sırık kullanarak kendilerini karla kaplı arazide ilerlettikleri bir kış sporudur. XC kayağı, Alp Disiplini, Snowboard ve Kar Ayakkabılı Kayak ile birlikte dört Özel Olimpiyatlar kar sporundan biri olarak sunulmaktadır. Kayak, 1977'den beri Dünya Oyunları etkinlikleri ile resmi bir Özel Olimpiyatlar sporudur. Kros Kayak sporunda altı küresel bölgede 41.000'den fazla sporcu bulunmaktadır. Etkinlik yelpazesi, tüm yeteneklere sahip sporcular için rekabet fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Programlar, sunulan etkinlikleri ve gerekirse bu etkinliklerin yönetimine ilişkin yönergeleri belirleyebilir. Antrenörler, her sporcunun becerisine ve ilgisine uygun eğitim ve etkinlik seçimi sağlamaktan sorumludur. Özel Olimpiyatlardaki rekabetçi etkinlikler, 10 metrelik kayak yarışlarından 10 kilometrelik Kayak yarışlarına ve ayrıca Klasik veya Serbest Tekniği kullanan Bayrak Yarışlarına kadar çeşitlilik gösterir. Özel Olimpiyatlar Kros Kayağı, bir yarışın başlatıldığı süreçle ilgili bir dizi kural değişikliği sunar. Bazı yarışlar, her 30 saniyede bir bir veya iki sporcunun aralıklarla başladığı aralıklı başlangıçlar kullanılarak gerçekleştirilirken, diğerleri basit bir tabanca atışıyla başlatılır. Kros bayrak yarışlarında, bir yarışta sekizden fazla takım varsa, yarış organizatörleri sahayı bölmeyi ve parkur sıkışıklığını azaltmak için iki ayrı yarış yapmayı düşünmelidir.

## BİSİKLET

Bisiklet sporu 1987 yılından bu yana Özel Olimpiyatlarda UCI (Union Cycliste International) kurallarıyla çok az farklılıkla uygulanmaktadır. İki temel farklılık, yol yarışları için değil, Zamana Karşı Yarışlar için geçerli olan dürüst çaba kuralı ve bitiş çizgisinde gidondan ellerin çekilmesidir. Güvenlik kaygıları nedeniyle. Özel Olimpiyatlar bisiklet yarışlarında, kazananların bitiş çizgisini geçtikten sonra veya hatta geçmeden önce her iki elini de kaldırmasının yaygın olduğu, kabul edildiği ve beklendiği Özel Olimpiyatlar dışı bisiklet yarışlarının aksine, ellerin gidondan herhangi bir zamanda çekilmesi yasaktır. Özel Olimpiyatlar yarışları zamana karşı yarışlar (250 metreden 10 kilometreye kadar yarışlar) ve yol yarışları (5 ila 40 kilometre arası yarışlar) ile sınırlıdır. Ayrıca, 10 veya 20 kilometrelik parkurlarda Birleşik Sporlar Tandem Zamana Karşı Yarışları da vardır. Bisiklete binen her sporcu mümkün olan en iyi zamanda seyahat etmeyi ve bitiş çizgisine ilk varmayı hedeflemektedir. 2011 yılında Bisiklet sporunda yarışan 76.748 Özel Olimpiyat Sporucusu ve ayrıca Bisiklet yarışmalarına katılan 79 Özel Olimpiyat Programı vardır.

Yine de, bisiklet sporunda yarışmakla ilgilenmeyenler için adaptif bisiklet kavramı basittir. Bir bisikleti bireysel sürücünün gereksinimlerine uyacak şekilde uyarlamamız ve değiştirmemiz gerekir. Zihinsel ya da öğrenme engeli olan kişiler için genellikle iki kişilik bisikletler kullanılırken, engeli olmayan kişiler için bisiklet sürme, frenleme ve dönüş için çift kontrollü bisikletler kullanılmaktadır. Son birkaç yıldır, geliştiriciler ve araştırmacılar birçok insanın bisiklete binmesine olanak tanıyan gelişmiş bisiklet ekipmanları geliştirmiştir. El bisikleti bu alandaki en ileri gelişmedir. Zihinsel engellilerin yanı sıra alt uzuvlarında hareket bozukluğu olan sürücülerin kollarını kullanarak üç tekerlekli bir bisikleti itmelerine olanak tanır. Çeşitli boy ve yaştaki insanlar için birçok el bisikleti ve dünya çapında birçok farklı ofis yeri bulunmaktadır. Engelli bisikletçiler için fırsatlar genellikle yerel kulüpler ve organizasyonlar arasında değişiklik gösterir.

<https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports>

<https://www.sportanddev.org/>

<https://www.sunrisemedical.com.au/blog/importance-of-adapted-cycling-to-disabled-individuals>

## DANS SPORU

Dans, İkinci Dünya Savaşı'nın sonundan bu yana terapötik bir rekreatif yöntem olarak kabul edilmektedir. Engelli bireyler için dans, daha spesifik olarak engelli bireyler için kapsayıcı bir aktivite olarak tekerlekli sandalye dansı, 1968





yılına kadar uzanmaktadır. Down sendromlu oğlunu ilk kez eğiten İsveçli Hilda Holger, engelli bireylere dans öğretilmesine öncülük etmiştir. Bugün, engelli bireyler arasında dansa rekabetçi bir etkinlik olarak katılmaya yönelik ilgi giderek artmakta ve tüm dünyaya yayılmaktadır.

Özel Olimpiyatlar'da Salon Dansları, Sokak Dansı, Gösteri Sanatları ve Uzmanlık olmak üzere dört disiplin ve Sololar, Duolar, Çiftler ve Takımlar olmak üzere dört kategori vardır. Bir dansçı (Özel Olimpiyatlar sporcusu veya Unified partneri) aynı Özel Olimpiyatlar Dans Sporları Yarışmasında dört disiplinden sadece birine kayıt yaptırabilir.

Ritim ve müzik eşliğinde dans etmek, engelli bireylerin fiziksel ve duygusal yeteneklerini geliştirmede önemli bir rol oynar. Müziğin rehberliğinde ritmik dans aktiviteleri vücudun hareket kabiliyetini olumlu yönde etkileyerek gücü, koordinasyonu, esnekliği ve kardiyorespiratuar zindeliği artırır. Müzik hem sözlü hem de sözsüz iletişimi teşvik edebilir. Dans ve müzik çocuğu çaba göstermeye teşvik eder, bu da çocuğun kişisel sınırlamaların üstesinden gelmesine ve daha önce keşfedilmemiş veya mümkün olmadığı düşünülen bir şekilde hareket ederken başarı hissi duymasına yol açar.

## BİNİCİLİK

Binicilik, sürüş ve diğer ilgili binicilik faaliyetleri, engelli spor fırsatlarının büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Binicilik, Özel Olimpiyatlar Dünya Oyunları sırasında en büyüleyici sporlardan biridir ve 1987'den beri Özel Olimpiyatlarda yer almaktadır. Denge, istikrar ve at ile binici arasındaki doğru iletişim, Binicilik sporunun başarısı için kilit unsurlardır.

Özel Olimpiyatlar Binicilik çeşitli disiplinleri kapsar. Biniciler İngiliz veya Batı takımlarını seçebilir ve uygun sınıflara girebilirler. At terbiyesi, FEI (Federation Equestre Internationale) ile paralellik gösteren tek Özel Olimpiyatlar etkinliğidir. Diğer etkinlikler, sporcuların başarıyla katılabilecekleri geniş bir faaliyet yelpazesi sunmak üzere seçilmiştir. Equitation, binicinin pozisyonu ve atı etkileme kabiliyetine göre değerlendirilir ve bölümlerin belirlenmesinde temel teşkil eder. 2011 yılında 18.702 Özel Olimpiyat Sporcusu Binicilik etkinliklerinde yarışmıştır ve 75 Özel Olimpiyat programı bulunmaktadır.

At binme down sendromlu kişiler için mükemmel bir aktivitedir; kaslar ve eklemler için duysal uyarım sağlar ve denge ve hareket gelişimini desteklemeye yardımcı olur. Duyusal aktivite çok dokunsaldır, çünkü genellikle atı okşamayı, kucaklamayı ve sıvazlamayı içerir. Bu, beynin sinir bağlantılarını oluşturmaya, bilişsel büyümeyi geliştirmeye ve motor becerilerin gelişimini desteklemeye yardımcı olduğu için tüm engelliler için önemlidir. Ata binmek aynı zamanda binicilere güven aşılamanın ve eğlenceli ve heyecan verici bir deneyim sunarken hafıza, güç ve koordinasyon geliştirmenin harika bir yoludur.

## ARTİSTİK PATİNAJ

Britannica Ansiklopedisi'ne göre artistik patinaj, çeşitli atlayışlar, dönüşler ve dans hareketlerinin gerçekleştirilmesini içeren, ayakkabıların alt kısımlarına sabitlenmiş bıçaklar üzerinde buz yüzeyinde kayarak yapılan bir rekreasyon sporudur.

Artistik patinajın tarihi gerçekten eski görünmektedir ve insanlığın tarih öncesine kadar uzanmaktadır. Arkeologlar, M.Ö. 3.000'li yıllara kadar uzanan bu uygulamayla ilgili alet ve görüntülerin izlerini bulmuşlardır; bu dönemde kuzeyli insanlar at, geyik ya da koyun gibi hayvanların incik kemiklerini dosyalayarak kışın donmuş göl ve su yollarında seyahat etmek için paten haline getirmişlerdir.

14. yüzyılda Dutches sayesinde patenler, keskinleştirilmiş çelik bıçakları ve buz yüzeylerinde daha fazla hız ve kontrol sağlayan yenilikçi kenarları sayesinde gelişti.

Bununla birlikte, bugün bildiğimiz şekliyle artistik patinaj disiplininin izi 18. Yüzyıl Britanya'sına kadar sürülmelidir. Özellikle Robert Jones'un ilk eğitici kitabı A Treatise on Skating (Buz Pateni Üzerine Bir İnceleme) buz üzerinde daireler, yılankavi çizgiler, spiraller ve sekiz figürü gibi şekillerin nasıl oluşturulacağına dair ayrıntılı talimatlar sunuyordu.

Inal, S. (2014). *COMPETITIVE DANCE for Individuals With Disabilities*. *Palaestra*, 28(1);

<https://www.britishequestrian.org.uk/news/riding-is-the-most-accessible-para-sport-opportunity-study-shows;>

<https://calvertxmoor.org.uk/news/horse-riding-disabled-people/;>





### **Adaptif paten:**

Adaptif Paten El Kitabına göre, adaptasyonun antrenmana katılan deneğin engeline veya bozukluğuna bağlı olarak değerlendirilmesi gerekir. İçerirler:

- Eğitimci katılımcılarla nasıl çalışmalıdır;
- Paten alet ve ekipmanlarını uyarlama imkanı;
- Paten tesislerinin erişilebilirliği.

### **Mevcut rekabet türleri:**

- Uluslararası;
- ISU Şampiyonaları (Dünya, Avrupa, Dört Kıta ve Dünya Gençler Şampiyonalarının yanı sıra Dünya Senkronize Paten Şampiyonası);
- Olimpiyat Oyunları;
- ISU Artistik Patinaj Grand Prix'si;
- Nebelhorn Ödülü;
- Ondrej Nepela Anıtı;
- Finlandiya Kupası;
- Karl Schäfer Anıtı;
- NRW Kupası;
- ISU Gençler Grand Prix'si;
- Artistik Patinajda ISU Dünya Takım Kupası;
- Ulusal;
- Kulüp yarışması;
- Televizyon yarışması için yapılmıştır.<sup>1</sup>

### **FLOORBOL**

Floorball, her takımında beş oyuncu ve bir kalecinin bulunduğu bir tür yer hokeyidir. Fiziksel muhalefete izin vermeyen çok hızlı tempolu bir oyundur. Oyun sırasında topla ya da topsuz şut çekmek, pas vermek ve hareket etmek mümkündür ancak oyuncu rakibine fiziksel saldırı ya da doğrudan hücum yapamayacağını unutmamalıdır.

Floorball'un icadı Kanada, İsveç ve ABD gibi çeşitli ülkelerde çok tartışılmaktadır. Bu spor disiplininin yaratılmasında öncelik için yarışıyorlar ancak görünüme göre buz hokeyi oyuncuları için bir antrenman aracı olarak ortaya çıkmış ancak kısa sürede çok popüler hale gelmiştir. İlk modern floorball oyunu 1968'de İsveç'in Göteborg kentinde oynanmış olsa da, hem Kanada hem de ABD daha 1950'lerde benzer bir versiyonunu oynamaya başlamıştı. Kanada'da basitçe "top hokeyi" olarak adlandırılırken, ABD'de sopa üreticisinin anısına "Cosom hokeyi" olarak adlandırıldı.

İlk resmi kulüp 1979'da İsveç'te kuruldu ve birkaç yıl sonra bu sporun resmi kural kitabı yayınlanarak ilk Dünya Şampiyonası'nın yapılmasına ön ayak oldu.

2017 yılında floorball ilk kez Dünya Oyunlarında oynanmış ve aynı yıl Özel Olimpiyatlarda da yer almıştır.

### **Uyarlanabilir florbol:**

- Tekerlekli sandalye florbolu: kurallar açısından bakıldığında, bu florbol türü "normal" florbol ile aynı kurallarla oynanır;

<sup>1</sup><https://www.usfigureskating.org/skate/skating-opportunities/adaptive-skating#:~:text=The%20U.S.%20Figure%20Skating%20Adaptive,on%20and%20off%20the%20Ice.-;>  
<https://www.britannica.com/sports/ice-skating;>  
<https://www.history.com/news/figure-skating-origins-olympics;>





- Powerchair Hockey florbol: Bu versiyon, normal olana çok benzer, ancak motorlu tekerlekli sandalye kullanan kişilere uyarlanmıştır. Yaklaşık olarak basketbol sahası büyüklüğünde bir alanda, oyun sırasında topun geri tepmesi için kullanılan çevreleyen bir bariyerle oynanır;
- Özel Olimpiyatlar florbol: Bu versiyon, zihinsel engelliler için geliştirilmiştir ve orijinal versiyondan biraz farklıdır; maçlar bir kaleci ile 3'e 3 oynanır ve daha küçük bir sahada oynanır.

#### **Mevcut rekabet türleri:**

- Dünya Oyunları;
- Olimpiyatlar;
- Özel Olimpiyatlar;
- ParaGames (Tekerlekli Sandalye Florbol);
- Asya Pasifik Florbol Şampiyonası;
- Kanada Kupası;
- Çek Açık;
- Şampiyonlar Kupası;
- Euro Florbol Kupası;
- Kuzey Amerika Florbol Ligi.<sup>2</sup>

#### **ZEMİN HOKEYİ ( PİST HOKEYİ )**

Zemin hokeyi, buz dışında farklı yüzeylerde de yapılabilen bir spor olarak buz hokeyinden esinlenmiştir. Zemin hokeyi başlangıçta sokakta oynanan bir aktivite olarak görülürken, icadı Kanadalı Sam Jacks tarafından 1936'ya kadar geri götürülebilir.

Daha önce de belirtildiği gibi, orijinal buz hokeyi versiyonundan farkı oyunun oynandığı yüzeyle ilgilidir, çünkü genellikle basketbol maçları için kullanılan ahşap yüzeyler gibi sert yüzeylerde oynanır. Ancak "sokak" kökenli olması nedeniyle oyun asfalt ve beton yüzeylerde de oynanabilir.

Hokeye gelince, oyunun amacı belirli bir sopa kullanarak rakibin kapısına bir pak vurmaktır. Sonuç olarak, oyuncu puan kazanabilecek ve maçı kazanabilecektir. Bu oyundaki temel beceriler dayanıklılık, hassasiyet, güç ve takım çalışması tutumu, hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin iyi bir karışımıdır.

#### **Uyarlanabilir zemin hokeyi:**

- Özel Olimpiyatlar Zemin Hokeyi: Bu versiyon, ortasında bir delik bulunan geniş bir disk ve bıçaksız bir sopa kullanır. Yer hokeyi diskleri, merkez deliği 10 cm (4 inç), çapı 20 cm (8 inç), kalınlığı 2,5 cm ve ağırlığı 140 ila 225 gram olan çörek şeklinde keçe disklerdir. Koruyucu ekipman da gereklidir. Bu uyarılmanın, 20. yüzyılın başlarında Kanada'dan çok daha eski bir yer hokeyi varyantından türetildiğine inanılıyor.

#### **Mevcut rekabet türü:**

- Özel Olimpiyatlar.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <https://floorball.sport/this-is-floorball/parafloorball/powerchair-hockey-floorball/>;  
[https://www.floorballplanet.com/category/FB\\_HISTORY.html#:~:text=While%20the%20first%20modern%20floorball,after%20the%20stick%20manufacturer%20Cosom](https://www.floorballplanet.com/category/FB_HISTORY.html#:~:text=While%20the%20first%20modern%20floorball,after%20the%20stick%20manufacturer%20Cosom;);

<sup>3</sup> [https://www.rookieroad.com/floor-hockey/what-is/#:~:text=Canadian%20inventor%20Sam%20Jacks%20was,hockey%20to%20the%20United%20States](https://www.rookieroad.com/floor-hockey/what-is/#:~:text=Canadian%20inventor%20Sam%20Jacks%20was,hockey%20to%20the%20United%20States;);  
[https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/floor-hockey?qa=2.170349984.1410437935.1667405190-1010598773.1667405190](https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/floor-hockey?qa=2.170349984.1410437935.1667405190-1010598773.1667405190;);  
<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Floor-Hockey-Rules-2020-v2.pdf>;





## FUTBOL

Bugün bildiğimiz şekliyle futbol, 19. yüzyılın ortalarında İngiltere'de doğmuştur. Ancak bu oyunun benzer formları daha önce de mevcuttu ve modern spor disiplininin gelişimine katkıda bulunmuştur.

İlkel futbolun ilk formları Aztek, Çin ve Avustralya Aborjin kültürlerinde MÖ'ye kadar uzanmaktadır. Diğer çeşitler, oyun için kullanılan topun saçla doldurulmuş deri parçalarından yapıldığı Antik Yunan'da da biliniyordu.

Futbolun öncüllerinin ilginç bir özelliği, bu oyunların hepsinin çok sayıda insanı içermesi ve şehirlerde geniş alanlarda oynanması ve bunun sonucunda oyunun oynandığı şehre zarar vermesi ve hatta bazı oyuncuların ölümüne neden olmasıydı. Bu nedenle futbol benzeri oyunlar birkaç yüzyıl boyunca yasaklanmıştır.

Futbol oyunu için uygun kurallar belirlemeye yönelik ilk girişim 1848'de Cambridge'de yapıldı ve ilk futbol kulübü, bu sporun esas olarak İngiliz işçi sınıfı için eğlence olarak görüldüğü 19. Yüzyılda İngiltere'de yükseldi. Kısa süre içinde futbol küresel çapta yayıldı ve hem Güney Amerika'da hem de Hindistan'da popüler bir etkinlik haline geldi.

Günümüzde futbol, diğer spor aktiviteleriyle karşılaştırılmadan dünyanın en büyük sporu olarak kabul edilmektedir.

### Uyarlanabilir futbol:

- Uyarlanabilir futbol (veya ampute futbol): kurallar FIFA'ninkine (Fédération Internationale de Football Association) çok benzer, ancak bazı farklılıklar arasında daha küçük saha, gol boyutu ve takım boyutu, 25 dakikalık devreler ve bir kaleci ile 6v6 maçlar;
- Engelli futbolu;
- Sandalye futbolu;
- Cüce futbolu;
- Sağır futbol;
- serebral palsi futbolu;
- Görme engelli/kör futbol;
- Engelli futbolu öğrenmek.

### Mevcut rekabet türü:

- Ulusal yarışmalar;
- Uluslararası yarışmalar;
- UEFA Şampiyonlar Ligi;
- UEFA Avrupa Ligi;
- UEFA Süper Kupası;
- FIFA Dünya Kupası;
- Avrupa Futbol Şampiyonası.<sup>4</sup>

## GOLF

Golf, oyuncuların çeşitli sopalar kullanarak küçük bir topu çeşitli başlangıç pozisyonlarından (başlama yerleri) bir sahadaki bir dizi deliğe vurdukları uzun mesafeli bir spordur. Topunu en az sayıda denemede deliğe sokan kazanır. Oyunun başlangıcını tam olarak belirlemek zor olsa da, son araştırmalar golfün ilk versiyonlarının Hollanda'ya taşınmadan önce İskoçya'da oynandığına işaret ediyor. Golf, çoğu top sporunun aksine, standartlaştırılmış bir oyun alanı kullanmaz. Bu oyunun önemli yönlerinden biri, farklı sahalarda fairway, rough (uzun çim) ve farklı tehlikeler (su, kayalar, bunkerler) gibi çeşitli arazilerde gezinmektir. Bu nedenle, bir sahadaki her delik, düzenlemesi ve tasarımı

<sup>4</sup> [https://www.footballhistory.org/;](https://www.footballhistory.org/)

[https://usadaptive.net/adaptive-soccer/;](https://usadaptive.net/adaptive-soccer/)

<https://www.passionatepeople.invacare.eu.com/disability-football-rules-get-involved/;>





açısından farklıdır. Oyun başlama alanında başlar ve her kupa bir putting green üzerinde bulunmalıdır. Delik sayısı değişebilir, ancak genellikle 9 veya 18 delik vardır.

#### **Uyarlanabilir golf:**

Kapsayıcı bir golf programı, program ayarlamaları veya revizyonları ihtiyacını ortadan kaldırmaz. Engelli olanlar da dahil olmak üzere katılan herkesin aynı seviyede, hızda veya uzmanlıkta performans gösterebileceği anlamına gelmez. Kapsayıcı golf programı, golf oyununu öğretmenin yanı sıra, herkesin birlikte oynamasıyla kazanılabilecek sosyal değerleri de vurgulamalıdır. Golf oynamayı öğrenmek keyifli olsa da, insanların birbirlerinden ne kadar farklı olduğunu anlayarak kazanılacak çok şey vardır. Engelli bireylerle birlikte bir programa katılmak, şefkat, empati ve en önemlisi, engeli olmayan bireyler için yeni bir arkadaşlık tanımları geliştirir. Bir golf sopasının nasıl sallanacağını öğrenmek bundan çok daha az önemli ve anlamlıdır. Engelli bireyler için kapsayıcı bir programa katılmak, özgüvenlerinin artması, kapsayıcılık olanakları hakkında yeni bakış açıları edinmeleri ve sonsuza dek oynayabilecekleri bir oyunda ustalaşmaları anlamına gelir.

#### **Mevcut rekabet türü:**

- ENGELLİ GOLFÖRLER İÇİN AVRUPA ULUSLAR KUPASI – Belçika;
- G4D Turu - (Engelliler için Golf);
- AVRUPA JUNIOR GOLF TURU - BÖLGESEL - BK - ULUSLARARASI;
- Çocuklar Golf Turnuvası için Katılım – ABD.<sup>5</sup>

#### **JIMNASTİK-ARTİSTİK**

Dinamik artistik jimnastik sporundaki jimnastikçiler, özellikle bu aktivite için yapılmış aletler üzerinde hızlı rutinler gerçekleştirirler. Jimnastikçiler bu zarif ve sanatsal sporda takla atarken, dönerken ve diğer akrobatik manevraları yaparken mükemmel denge, güç ve esneklik sergilemelidir. Çok sayıda jimnastik türü olmasına rağmen, halk genellikle en çok artistik jimnastiğe aşinadır. Bu sporun geleneksel ya da temel disiplini olarak kabul edilebilir. Bu tanınmış sporda sofistike bir puanlama sistemi, Olimpiyat düzeyinde yarışan elit sporcular ve erkek ve kadın yarışmaları için çeşitli aparatlar bulunmaktadır.

#### **Adaptif artistik jimnastik:**

Engelli Jimnastiği - 1985'ten beri İngiliz Jimnastiği engelli jimnastikçiler için bir program sunmaktadır. Daha önce "GMPD" (Gymnastics & Movement for People with Disabilities) olarak bilinen "Engelli Jimnastiği" terimi benimsenmiştir. Engelli jimnastiği programı, her jimnastikçinin taleplerinin spora adapte edilerek karşılanmasını sağlar. Antrenörler, her bir jimnastikçinin yapamadıklarından ziyade yapabildiklerine odaklanan engelli jimnastiğini öğretmek tüm engelli jimnastikçilerin tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Engelli jimnastiği, temel hareket aktivitelerinden elit jimnastik becerilerine kadar tüm engelli bireylerin keyif alabileceği heyecan verici, eğlenceli ve ilgi çekici bir şey sunar. Ayrıca katılımcılar için koordinasyon becerilerini geliştirme ve özgüveni artırma gibi birçok fiziksel ve sosyal fayda sağladığı da yaygın olarak kabul edilmektedir.

#### **Mevcut rekabet türü:**

- İngiliz Jimnastik Şampiyonası-Erkek/Kadın Engelli Masters – BK;

<sup>5</sup> <https://www.ega-golf.ch/content/european-nations-cup-golfers-disability-1;>  
[https://edgagolf.com/online/www/;](https://edgagolf.com/online/www/)  
[https://www.jasonfloydgolfacademy.com/triple-a-world-series/?qclid=CjwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-NhnljIC\\_UDZRRhl\\_jh4EoT3D-Wqj1G3M7k7JeGVlog8uZGqQnElFpRoCH-IQAvD\\_BwE#/customer/1972/schedule;](https://www.jasonfloydgolfacademy.com/triple-a-world-series/?qclid=CjwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-NhnljIC_UDZRRhl_jh4EoT3D-Wqj1G3M7k7JeGVlog8uZGqQnElFpRoCH-IQAvD_BwE#/customer/1972/schedule;)  
<https://chipinforchildrens.com/#:~:text=The%206th%20Annual%20Chip%20In,hospital%20each%20and%20every%20year;>





- BÖLGESEL DEĞİŞTİRİLMİŞ ŞAMPİYONALAR – BK.<sup>6</sup>

## JIMNASTİK-RİTMİK

Yalnızca kadınlar çember, top, kurdele, ip, sopalar ve serbest el (aletsiz) gibi aletleri kullanırken bir zemin üzerinde performans göstermeyi içeren ritmik jimnastiğe katılabilir. Her hareket yüksek düzeyde atletik yeteneğin yanı sıra güç, kuvvet, esneklik, çeviklik, el becerisi, dayanıklılık ve el-göz koordinasyonu gibi fiziksel yetenekleri de içerir. Bu spor bale, jimnastik ve dansın bazı yönlerini içerir. Beş veya daha fazla kişiden oluşan takımlar, aynı anda birkaç aletin kullanıldığı çeşitli karmaşık rutinlerden oluşan Ritmik Grup Jimnastiği yapar. Ritmik jimnastik, büyüleyici bir performans ortaya koymak için sporu sanat, yıllar süren çaba ve sıkı eğitimle birleştirir. İzleyicilere zarafet ve jimnastik hareketlerinin mükemmelliğinin bir karışımını sunar. Spor ve sanat arasındaki çizgileri bulanıklaştıran Ritmik Jimnastik, tiyatronun dramasını balenin zarafetiyle birleştirir. Esneklik ve müzikal yorumlama da ritmik eğitimin önemli bileşenleridir, ancak bir jimnastikçinin rutinini ayırt eden şey, bir dizi sıçrama ve dönüş gerçekleştirirken ekipmanı birkaç metre havaya fırlatmak ve tekrar yakalamak gibi aldığı "risk" miktarıdır.

### Uyarlanabilir ritmik jimnastik:

Uyarlanmış ritmik jimnastik (ARG) programı, katılımcıların küçük aletler ve temel jimnastik egzersizleri kullanarak öz kontrollerini, motor becerilerini ve fiziksel uygunluklarını geliştirmelerine yardımcı olmak için oluşturulmuştur. Çocuklar, her hareketi daha doğal kılan doğuştan gelen bir ritim duygusuna sahip olduklarından, basit, tek ve kombine aerobik ritmik egzersizler, farklı öğrenme becerilerine sahip çocuklar için daha uygundur. Genç katılımcılar ARG programını ustalaşması kolay bulmakta, bu da özgüvenlerini ve inisiyatiflerini geliştirmektedir. En önemli keşif, ritmik hareket ve müziğin, insanları çeşitli şekillerde hareket etmeye teşvik etmek için birlikte diğer aktivitelerden daha iyi çalıştığıdır. IDD'li çocuklar bu programların hiçbirinin tasarımında veya dahil edilmesinde dikkate alınmamıştır.

### Mevcut rekabet türü:

- Özel Olimpiyatlar;
- Engelli Ritmik İngiliz Şampiyonası;
- NDP, IDP ve Engellilik Finalleri yarışması – Birleşik Krallık.<sup>7</sup>

## HENTBOL

Hentbol, saatte 100 km'ye yaklaşan hızlarda atışların yapıldığı, yoğun fiziksel temasın olduğu fiziksel ve hızlı bir spordur. 40m X 20m ölçülerindeki kapalı alanda yedi oyuncu (bir kaleci + altı kort) ile oynanır ve bu da oyunu daha da hızlandırır. Amaç, topu D şeklindeki bir fileye atarak rakiplerden daha fazla gol atmaktır. 1991 yılında Özel Olimpiyatlarda kurulmuştur.

Özel Olimpiyatlarda hentbolda farklılıklar vardır. Hentbol takım müsabakalarında bir dizi isteğe bağlı değişiklik yapılabilir. İstihdam edilip edilmeyeceklerini belirlemek her bir programın sorumluluğundadır. İlk olarak, Hentbol sahasının uzunluğu normal bir basketbol sahasının uzunluğundan daha az olmayacak şekilde değiştirilebilir. İkincisi,

<sup>6</sup> <https://www.british-gymnastics.org/articles/men-s-and-women-s-disability-masters-titles-decided>;  
<https://themeapa.com/2019/11/14/modified-championships-2019/>;

<sup>7</sup> <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/artistic-gymnastics>;  
<https://www.british-gymnastics.org/event/10445/rhythmic-british-championships-2022>;  
<https://nwqa.org.uk/2022/05/27/ndp-idp-and-disability-finals-2022/>;





başlangıç seviyesindeki ve düşük yetenekli oyuncular, yarışmalar için köpük, hava dolu bir top kullanmayı seçmelidir. Yeni başlayan oyuncular, genç oyuncular ve düşük yetenekli oyuncular için hakemler, oyuncu temasını bir basketbol maçında izin verilenle sınırlama seçeneğine sahiptir. Orası bireysel faul limitleri yoktur, ancak hatalı davranışta bulunan sporculara uyarılar, uzaklaştırmalar ve diskalifiyeler uygulanır.

- Müsabaka Etkinlikleri;
- Takım Yarışması;
- Bireysel Beceri Yarışması;
- 5'e 5 Hentbol;
- Birleşik Spor Takım Yarışması.<sup>8</sup>

## JUDO

Judo, dünyada en çok katılım sağlanan sporlardan biridir ve dünya çapında 200'den fazla ülke ve bölgede milyonlarca kişi tarafından uygulanmaktadır. Judo öğretmenleri, zihinsel engelli judoculararın gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Zihinsel engelli çocukların kendilerini dahil hissetmelerine ve judo seansı sırasında neler olup bittiğini anlamalarına yardımcı olmak için zaman ayırmalıdır. Bunun için ne yapmaları gerektiğini bilmeleri ve yüzleşmeleri gereken engellilik türünün ve ilgili iletişim araçlarının farkında olmaları gerekir. Sporun amacı rakibinizi sırt üstü yatırmaktır. Ayakta dururken bu, rakibinizin dengesini bozarak ve bir fırlatma tekniği uygulayarak elde edilir. Yerdeyken, rakibi belirli bir süre boyunca sabitlemek veya teslim olmaya zorlamak için boğuşma becerileri kullanılır. Judo'ya uyarlamalar: Sporcular sadece kilo ve cinsiyete göre değil, yetenek seviyelerine göre de ayrılır. Özel Olimpiyatlar ve genel Judo müsabakaları arasındaki en büyük fark, kuralların ve tekniklerin sporcuların tam güvenliğini ve keyfini sağlamak için özel olarak uyarlanması ve kol kilitleri ve boğmaların kaldırılmasıdır. Judo ilk kez 2003 yılında İrlanda'da düzenlenen Özel Olimpiyatlar Dünya Yaz Oyunlarında bir gösteri etkinliği olarak yer almıştır. Bu açılış etkinliğinde 9 ülkeden 80'in üzerinde sporcu yer almıştır.

## KANO

Kano nedir? Her sporcu, kendi başına veya iki (2) kişilik çiftler halinde kürek çekerek belirli bir su mesafesini kat etmeyi ve mümkün olan en iyi süreyi elde etmeyi amaçlar. Engelli bireyler için kano, genellikle sporcuların kendi başlarına veya başka bir sporcuyla çift olarak yarıştıkları bir düz su yarış etkinliği olarak gerçekleştirilir. Kano, Özel Olimpiyatların en yeni sporlarından biridir. Güvenli ve başarılı olmak için temel yetenekler gerektirir.

Özel Olimpiyatlar Kano sporunda turistik tip tekneler kullanılırken, Uluslararası Kano Federasyonu yarışlarında sporcular profesyonel tekneler kullanmaktadır. Turistik tekneler, profesyonel düz su yarış kanolarına göre daha dengelidir. Ayrıca, Özel Olimpiyatlar tüm sporcuların yarışlardan önce yüzme testinden geçmesini ve tüm Özel Olimpiyat sporcularının yarış sırasında can yeleği giymesini zorunlu kılar. Özel Olimpiyatlar'daki yarışmalarda ön eleme ve final turu yarışları bulunurken, Uluslararası Kano Federasyonu'nda elemeler, yarı finaller ve final turları bulunmaktadır.

Yarışma Etkinlikleri: Tekler Turist Kayığı; Çiftler Turist Kayığı; Birleşik Sporlar Çiftler Turist Kayığı; Tekler Profesyonel Kayık; Çiftler Profesyonel Kayık; Birleşik Sporlar Çiftler Profesyonel Kayık.

## MOTOR AKTİVİTE EĞİTİM PROGRAMI

<sup>8</sup> <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/handball/>





Motor Aktivite Eğitim Programı, beceri ve/veya işlevsel yetenekleri nedeniyle Resmi Özel Olimpiyatlar spor müsabakalarına katılmayan ağır veya ileri derecede zihinsel engelli sporcular için tasarlanmıştır. Motor Aktivite Eğitim Programı, önemli fiziksel engelleri olan sporcular da dahil olmak üzere ağır veya ileri derecede zihinsel engelli sporcuları yeteneklerine uygun spora özgü aktivitelere hazırlamak için tasarlanmıştır.

Motor Aktivite Eğitim Programlarının kuralları, rekabetçi olmayan programlardır. Yarışmaları düzenleyen herhangi bir kural yoktur ve birinci, ikinci vb. için herhangi bir ödül sistemi bulunmamaktadır.

Gruplar İçin Örnek Ders Planı:

- Isınma Aktiviteleri – Genel farkındalık aktiviteleri, gevşeme aktiviteleri ve esneme hareketleri;
- Beceri İstasyonları – Hareketlilik, El Becerisi, Vuruş ve Tekme gibi temel motor becerilerini geliştiren etkinlikler;
- Grup Oyunu – Katılımcıların beceri istasyonlarında uygulanan becerileri uygulamaları için eğlenceli bir yol. Ayrıca katılımcılara belirli bir oyunun kurallarını öğrenme, akranları ve gönüllülerle etkileşim kurma fırsatı sağlar;
- Sonuç – Serinlemek için hareket açıklığı/esneme ve gevşeme aktiviteleri gerçekleştirin.<sup>9</sup>

## NETBOL

Her iki ucunda yükseltilmiş kale halkaları bulunan dikdörtgen bir sahada oynanır. Her takım topu sahanın aşağısına geçirip kendi kalesine atarak gol atmaya çalışır. Oyunculara, takım içindeki rollerini tanımlayan ve sahanın belirli alanlarındaki hareketlerini kısıtlayan belirli pozisyonlar atanır. Genel oyun sırasında, topa sahip olan bir oyuncu gol için şut çekmeden veya başka bir oyuncuya pas vermeden önce topu sadece üç saniye tutabilir. Birçok engelli, geleneksel oyundan sadece birkaç uyarlamayla netbol oynamaktan keyif alır. Bu, işitme engelliler için bir indüksiyon döngüsü kurmak, görme engellilere yardımcı olmak için içinde zil bulunan bir top kullanmak veya oyunun hızını yavaşlatmak için daha yumuşak bir top kullanmak kadar basit olabilir. Yürüyen netbol, oyuna başlamak için ideal bir yoldur ve bu uyarlanmış versiyon birçok engelli için mükemmeldir. Hareket hızının kısıtlanması ve kuralların basitleştirilmesiyle, her yaşta ve yetenekten engelli kişinin sporun eğlenceli yönlerinden keyif almasına, güven kazanmasına ve yeni beceriler öğrenmesine olanak tanır. Herhangi bir salonda veya spor salonunda kurulabilen daha küçük boyutlu bir kort kullanır, böylece sporun neredeyse her yerde oynanmasına izin verir. Oyuncular arasında temas yoktur, bu da oyunun akışına izin vermenin yanı sıra güvenlik yönüne katkıda bulunur. Engelli bireylerin netbol sporunu deneyimlemeleri için mükemmel bir fırsattır.

## POWERLIFTING

Powerlifting'in ana hedefi, her sporcunun belirli hareketleri kullanarak rakibinden daha fazla ağırlık kaldırmayı hedeflemesidir. Özel Olimpiyatlarda Powerlifting deadlift, squat veya bench press'ten çok daha fazlasıdır. Çaba, sebat ve sadakattir. Antrenman, kararlılık ve tutum, başarılı ya da başarısız bir deneme arasındaki dengeyi belirleyen temel unsurlardır. Halter, fiziksel gücü test etmesine rağmen, aynı zamanda sporcunun içsel gelişme arzusunu, "taviz vermemeyi" vurgulamaktadır.

Özel Olimpiyatlar Powerlifting'in Farklılıkları: Özel Olimpiyatlar, fiziksel engelli sporcuların hem üst hem de alt parçaların forma uygun olduğu iki parçalı bir kıyafet giymelerine izin verir; ya rahat oturan eşofman altı ya da rahat oturan şortlar kullanılabilir. Bench press yaparken tam boy bir aerobik kıyafeti giyilebilir. Ayrıca, protezle kaldırmaya izin verilir ve ayakkabılı ortezlere izin verilir.

Müsabaka Etkinlikleri (Özel Olimpiyatlar):

- Squat;
- Bench Press;
- Dead Lift;

<sup>9</sup> <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/motor-activity-training-program/>;  
<https://specialolympicsmalta.org/beyond-sports/motor-activity-training-programme/>;





- Kombinasyon (Bench Press and Dead lift) or
- Kombinasyon (Squat, Bench Press and Dead lift).

## PATENLE KAYMA

Paten, katılımcıların buz pistlerinde veya asfalt yüzeylerde hareket etmek için küçük tekerleklerle donatılmış özel ayakkabılar kullandıkları bir eğlence ve rekabet sporudur. Sürat pateni, hokey, artistik patinaj ve buz pateni sporlarına benzer dans yarışmaları ve sokak stili yarışmaları gibi bazı ekstrem sporlar ve diğerleri gibi birçok benzer sporun bir kombinasyonudur.

Patenle kayma ilk kez 1863 yılında James Plimpton tarafından tasarlandı, koni yapısı bir kamyon gibiydi çünkü biri botun topuğuna diğeri de önüne yakın iki paralel tekerlek çifti kullandı ve tekerlek çiftlerini bota bağladı. Ve bu sporun adı o zamanlar "rocking" pateni idi, şimdi ise "quad" olarak biliniyor.

Paten sporu üzerinde büyük bir etkiye sahip olan yeni nesil 1980 yılında ortaya çıktı ve dörtlü paten, küçük sert top ve çim hokeyinde kullanılanlara benzer kavisli sopalarla oynanan paten hokeyinden esinlenen hız patencileri tarafından benimsendi. Kurallar polodan türetilmiştir.

Sürat pateni Erkekler, kadınlar ve bayrak takımları için yarışmalar, oval bir pist veya açık yol etrafında saat yönünün tersine yarışmayı içerir. Bu müsabakaların kuralları ve teknikleri paten için belirlenmiş olanlara çok benzemektedir. Tekerlekli paten üzerinde dans ve artistik patinaj yarışmaları ve yeterlilik testleri 1924 yılında Uluslararası Artistik ve Sürat Pateni Yarışması ve Paten Hokeyini yöneten Uluslararası Paten Sporları Federasyonu kurulmuştur. İlk dünya şampiyonası 1937 yılında gerçekleşmiştir.

## YELKEN

Yelken, rüzgarın gücünü kullanarak bir tekneyi hareket ettirmeyi içeren bir spordur. Bu spor ilk olarak Hollanda'da başlamıştır. Kral Charles II 1600'lerin ortalarında sürgüne gönderildikten sonra bu sporu beraberinde İngiltere'ye getirmiştir. Oradan da dünyanın diğer bölgelerine yayılmıştır. Günümüzde bu spor bir eğlence ve sosyal aktivite olarak kutlanmaktadır. 1851'den itibaren dünyanın en iyi denizcilerini sergilemek için büyük yarışmalar düzenlenmiştir. Amerika Kupası'nı 1851'den 1983'e kadar ABD kazanmıştır. Daha sonra Avustralya, Yeni Zelanda ve İsviçre tacı eve götürmüştür.

Büyük yatlardan sandal yarışlarına kadar yelken için kullanılan birçok tekne türü vardır.

Farklı yarış türleri vardır; filo yarışı, takım yarışı ve maç yarışı. Filo yarışları en az dört tekne içerir. Bu etkinliklerden bazıları yüzlerce katılımcıyı içerir. Maç yarışında iki tekne birbiriyle yarışır ve en hızlı olan kazanır. Takım yarışında her biri üç tekneye sahip iki takım yer alır. Bu 3'e 3 bir oyundur ve maç yarışına çok benzer.

Puanlama sistemleri etkinliğe bağlıdır (Olimpiyatlar veya Amerika kupası). Yarışlar için yaygın olarak bilinen formatlar arasında kısa parkur, kıyı veya kıyı içi, açık deniz ve okyanus bulunmaktadır.

Günümüzde, dünyanın en iyi yelkencilerini sergilemek için hala dünya çapında yarışmalar düzenlenmektedir. Yelkencilik dahil olduğu başlıca etkinlikler Olimpiyatlar, Mug Race ve Cowes Week'tir.

Yıllar geçtikçe yelken sporu çok ilginç bir hal almıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte tekneler de daha gelişmiş hale gelmiştir. Ancak kesinlikle, geri teknolojiye sahip daha basit tekneler sahneyi hiç terk etmedi.

## KISA PİST SÜRAT PATENİ





Kısa pist sürat pateni, yarışmacıların hızını, teknik paten yeteneğini ve agresifliğini test eden spor dalı. Geleneksel uzun pist sürat pateninin aksine, yarışmacılar saat yerine birbirlerine karşı yarışır.

Kısa pist sürat pateni, 20. yüzyılın ilk yarısında Kuzey Amerika'da popüler olan paket tarzı yarışlara dayanmaktadır. Önemli tartışmaların ortasında, bu daha sert sürat pateni stili 1932 yılında Lake Placid, New York, ABD'de düzenlenen Kış Olimpiyat Oyunlarında uygulanmıştır. Uluslararası Paten Birliği 1978'den 1980'e kadar yıllık kısa pist şampiyonaları düzenledi ve ilk resmi dünya şampiyonası 1981'de gerçekleşti. Kısa pist sürat pateni Olimpiyatlarda ilk kez 1992 yılında Fransa'nın Albertville kentinde düzenlenen Kış Oyunlarında yer almıştır.

Dört ila sekiz yarışmacıdan oluşan gruplar halinde yarışan patenciler, 111 metre (364 feet) tur uzunluğuna sahip bir hokey pisti büyüklüğündeki kapalı bir pistte yarışır. Her etabı ilk iki sırada bitirenler bir sonraki tura yükselir. Pas stratejileri ve hız, sporun önemli bileşenleridir. Patenciler pozisyon almak için yarışırken sık sık temas yaşanır. Yüksek hızlardaki keskin dönüşler nedeniyle, patenciye ekstra destek sağlamak için daha uzun bir bıçağı ve daha yüksek bir botu olan özel bir hız pateni kullanılır. Kısa pist yarışlarında düşmeler yaygındır ve patenciler dirseklerinde ve dizlerinde koruyucu pedlerin yanı sıra kask ve eldiven giyerler. Pistin duvarları da yastıklıdır. Bireysel short-track yarışları hem erkekler hem de kadınlar için 500 metre, 1.000 metre, 1.500 metre ve 3.000 metre üzerinden yapılır. Dört kişilik bayrak yarışları 3.000 metre (kadınlar) ve 5.000 metre (erkekler) mesafeleri kapsar.

## **SNOWBOARDING (KAR KAYAĞI)**

1917 yılında Vern Wicklund, o yaşlarda, Minnesota'da bir kızak yaptı. Bu kızak Ven ve arkadaşları tarafından "bunker" olarak adlandırıldı. Akraları Harvey ve Gunnar Burgeson ile birlikte, yirmi iki yıl sonra, 1939'da ilk snowboard gösterisinin patentini aldılar.

Muskegon, MI'dan Sherman Poppen adında bir adam 1965'te geldi ve ilk "snowboard" olarak kabul edilen Snurfer adını verdiği ilk 4 "snurfer" ını Randall Baldwin Lee de Muskegon'a sattı.

Uluslararası alanda snowboard büyümeye başladı, 1981'de winterstick takımının bazı sürücüleri Les Arcs'ta pazarlama müdürü olan Alain Gaimard'ın daveti üzerine Fransa'ya gitti. Fransız kayakçılar/sörfçüler Augustin Coppey, Oliver Lehaneur, Oliver Roland ve Antonie Yarmola, etkinliğin zaman ayarlı bir filmi izledikten sonra, ilk başarılı denemelerini 1983 yılında Fransa'da (Val Thorens), winterstick'in ilkel, ev yapımı klonlarını kullanarak yaptılar.

Snowboard, 1994 yılında Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) tarafından bir disiplin olarak tanınmıştır. Nagano'daki 1998 Kış Olimpiyatları'nda snowboardcu ilk kez sahneye çıktı. Semipe ve dev slalom yarışmaları, seyirciler arasındaki ezici popülerlikleri nedeniyle büyük bir başarıydı. Durum böyle olunca, FIS, sorunlarla karşılaştıkları parkurun puanlama ve tasarım sistemlerinden sorumluydu. Büyük slalom yarışması, buz nedeniyle yarışmacılar için tehlike arz eden kayak etkinliklerinde sorunlarla karşılaştı.

## **SNOWSHOEING (KAR RAKETİ YÜRÜYÜŞÜ)**

Snowshoeing doğa yürüyüşünün bir uzantısı olarak düşünün. Basit bir ifadeyle, kişinin ağırlığını daha geniş bir alana dağıtmak için geniş bir çerçeveye sahip olan bir tür dış ayakkabı olan kar ayakkabısı yardımıyla kar üzerinde yürümeyi içerir. Bu tasarımın nedeni, ayağın kara batmasını önleyen bir nitelik olan "yüzerlik" denilen şeyi elde etmektir.

Bu karda yürüme tekniğinin geçmişi yaklaşık 6.000 yıl öncesine dayanmaktadır. Kar ayakkabıları ilk olarak Orta Asya'da geliştirilmiştir ve ilk tasarımlar karda hareket etmekte usta olan hayvanların ("kar ayakkabılı tavşan" gibi) izlerine göre modellenmiştir. Yüzyıllar boyunca, uzak dağlarda vahşi doğada seyahat eden avcılar ve tüccarlar için hayatta kalmada hayati bir rol oynamışlardır.

Geleneksel ayakkabı formu ilk olarak sert ağaç ve kafesli ham deriden üretilmiştir. Günümüzde ayakkabı tasarımı modernleşmiştir. Çerçeveler artık plastik veya hafif metallerden yapılmakta ve sentetik kumaş kayışlar veya Velcro bağlarla birbirine bağlanmaktadır. Günümüz kar ayakkabısının ayak parmakları da daha iyi hareket kabiliyeti ve atletik çekiçlilik için yükseltilmiştir.





## SOFTBOL

Softbol, daha küçük sahalarda daha büyük toplar kullanan beyzbol benzeri bir spordur. Softbol kulüp düzeyinde, üniversite düzeyinde ve profesyonel düzeyde oynanır. Oyun ilk olarak 1887 yılında Chicago'da George Hancock tarafından geliştirilmiştir. Softbolun genel olarak iki kural seti vardır: yavaş atış softbolu ve hızlı atış softbolu. Slow-pitch softball genellikle eğlence amaçlı bir sporken, kadınlar için fast-pitch softball Yaz Olimpiyatlarında profesyonel bir spordur. Sahalar ve ekipmanlar oyunun türüne, oyuncuların yaşına ve cinsiyetine göre değişir. Tüm türler için 60 fitlik bir kaleden kaleye mesafe standart mesafe iken, bir atıcının kalesi kaleden 35 ila 43 fit uzaklıktadır ve kale koşusu çiti kaleden 220 ila 300 fit uzaklıktadır. Topun çevresi, oyunun özelliklerine de bağlı olarak genellikle 28 veya 30 santimetredir (11 veya 12 inç). Softbol kuralları beyzboldan biraz farklıdır. Oyun, sahanın daha küçük olması, kalelerin ve saha oyuncularının kaleye daha yakın olması nedeniyle geleneksel beyzboldan daha hızlı ilerler. Softbol düz bir zeminde el altından, hızlı atışta ise yel değirmeni kol hareketi kullanılarak oynanırken, beyzbolda atış tümsek adı verilen küçük bir tepeden el üstünden yapılır ve bu da atışın uçuşunu değiştirir. Buna ek olarak, softbol sahasının tamamı topraktır ve atıcının kalesinin etrafında çim bulunmaz. Oyun geleneksel beyzbolda göre daha hızlı oynanır çünkü saha daha küçüktür ve kaleler ile saha oyuncuları kaleye daha yakındır. Softbol, hızlı bir atış için yel değirmeni kol hareketi kullanılarak düz bir yüzeyden elle atılırken, beyzbol, sahanın yörüngesini değiştiren höyük adı verilen küçük bir tümsekten elle atılır. Ayrıca, softbol sahasının tüm iç alanı topraktır ve atıcının plakasının etrafında çim yoktur.

## YÜZME

Yüzme dünyada en yaygın sporlardan biridir. Ancak önce güvenlik sağlanmalı ve daha sonra yarışma amaçları gelmelidir. Yüzme, 1968'deki ilk Özel Olimpiyatlar'daki ilk yarışmaydı. Yüzme, farklı engel türleri için fırsatlar sunacak şekilde geniş bir etkinlik yelpazesine sahiptir.

Özel Olimpiyatlarda çeşitli türlerde etkinlikler düzenlenmektedir. Temel, bireysel ve bayrak etkinlikleri olarak adlandırılan 3 ana etkinlik yelpazesi vardır. Bunlar katılımcılar için yarışma fırsatları sunmaktadır. Bunlar 15M Kick Board, 25M Destekli Yüzme ve 15M Desteksiz Yüzme gibi temel etkinliklerdir. Farklı aralıklarda serbest stil, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve bireysel karışık gibi çeşitli varyasyonlara sahip bireysel etkinlikler. Serbest stil röle, karışık röle, serbest stil birleşik spor rölesi ve karışık birleşik spor rölesi varyasyonlarını içeren Röle Etkinlikleri. Etkinliklerde genellikle FINA (Uluslararası Yüzme Federasyonu) yarışma kuralları kullanılır.

## AÇIK SU YÜZMESİ

Açık Su Yüzmesi en zorlu sporlardan biridir. Özel Olimpiyatlar Açık Su Yüzmesi de Uluslararası Yüzme Federasyonu kuralları çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Özel Olimpiyatlarda açık yüzme, yüzmeden çok daha sonra 2011 yılında kurulmuştur. Yarışmalarda bireysel yüzücü yarışması ve birleşik takımlar düzenlenir. Temel etkinlikler, bireysel etkinlikler ve bayrak etkinlikleri de dahil olmak üzere etkinlik yelpazesi, tüm yeteneklere sahip sporcular için rekabet fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Özel Olimpiyatlar için resmi etkinlikler 500 Mt, 1 km, 1,5 km ve Birleşik Sporlardır. Açık su yüzme etkinlikleri için asgari yaş şartı 14'tür.

Birleşik Sporların kuralları ile Özel Olimpiyatların kuralları arasında bazı farklılıklar vardır. Temel farklılıklardan bazıları, birleşik sporlarda takımlarda orantılı sayıda sporcu ve partner olması, takım sporlarında yetişkin, oyuncu olmayan bir antrenör olması gerektiğidir. Takım sporlarında oyuncu koçlarına izin verilmez.

Etkinliklerdeki sporcular yaş, cinsiyet ve yeteneklerine göre gruplandırılır, böylece herkese kazanmak için makul bir şans verilir. Özel Olimpiyatlarda Dünya Rekoru yoktur çünkü ister en hızlı ister en yavaş bölümde olsun her sporcuya eşit değer verilir ve tanınır.

Açık su yüzme etkinlikleri, yerel sağlık veya çevre koruma kurumları tarafından yüzmek için test edilmiş ve onaylanmış ve yerel veya ulusal açık su cankurtaran kurumu tarafından güvenli kabul edilen herhangi bir doğal veya insan yapımı su kütlesinde düzenlenebilir. Güvenlik önlemleri etkinlikten önce iyice organize edilmelidir.

## MASA TENİSİ





Masa tenisi, her yaşta herkesin oynayabileceği, yaşam boyu süren bir spordur. Fiziksel olarak daha az zorlayıcı olduğu için, engelli birçok birey oynayabilir. Masa tenisi çeşitli yetenek seviyeleri için uyarlanabilir.

Uyarlanmış masa tenisi, Paralimpik Oyunlarda ve tüm büyük uluslararası yarışmalarda yer alan masa sporlarından biridir. Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF) kuralları altında düzenlenen bir Paralimpik spordur. Tekerlekli sandalye sporcuları için masa tenisinin genel kurallarında küçük bir uyarlama vardır. Tekerlekli sandalye oyunu için masanın alanı küçültülebilir, ancak en az 8m uzunluğunda ve 7m genişliğinde olmalıdır. Bununla birlikte diğer engelli sporcular da katılabilir.

Masa tenisi ilk olarak 1960 yılında Olimpiyatlardan önce Paralimpik Oyunlara dahil edilmiştir. Özel Olimpiyatlara ise 1987 yılında dahil edilmiştir. Masa Tenisi 1988'den beri IOC Yaz Olimpiyat Oyunlarına dahil edilmiştir.

Tüm yeteneklere sahip sporcular için rekabet fırsatları sunmayı amaçlayan bir dizi etkinlik vardır. Özel Olimpiyatlar için bireysel beceri yarışması, tekler, çiftler, karışık çiftler, tekerlekli sandalye yarışması, birleşik spor çiftler, birleşik spor karışık çiftler etkinlikleri düzenlenmektedir.

Birleşik Spor takımları, her üyeye takımlarının performansına katkıda bulunma fırsatlarının sunulmasını sağlayan anlamlı katılım ilkesini vurgulamalıdır. Takımlar benzer yaş ve yetenek seviyesindeki oyuncularından oluşmalıdır. Bu, daha yüksek yetenekli takım arkadaşlarının hakimiyet kurma potansiyelini azaltır.

## TENİS

Tenis, farklı beceri seviyelerinde oynanan en popüler sporlardan biridir. Uzun kayıplar, diğer ortopedik zorluklar, görme bozuklukları veya diğer zihinsel engelleri olan sporcular da dahil olmak üzere, herhangi bir sayıda engeli olan sporcular ayakta tenis oynamanın keyfini çıkarabilir.

Tenis öğrenmeyi ve katılmayı en başından itibaren eğlenceli ve zorlu bir deneyim haline getirmek için uyarlanabilir ekipmanlar mevcuttur. Tennis raketleri ve topları, engellilerin ihtiyaçlarına göre çeşitli şekil ve boyutlarda sunulmaktadır. Kortlar bile uyarlanabilir tenis oyunu için yeniden yapılandırılabilir.

Tenis ilk olarak 1976 yılında gayri resmi olarak Paralimpik bir spor olarak başlamış ve daha sonra 1988 yılında resmi olarak tanınan bir Paralimpik spor haline gelmiştir. Tekerlekli sandalye tenisi Paralimpik Oyunlarında ilk kez 1992 Oyunlarında yer almıştır. Tekerlekli sandalye tenisinde oyuncular tekler ve çiftler etkinliklerinde yarışır ve tek kural değişikliği oyuncunun topu geri vermeden önce iki kez sektirme hakkına sahip olmasıdır.

1987 yılında tenis, Özel Olimpiyatlar'a dahil edilmiştir. Sporcuların Olimpiyatlara katılımı her yıl artmaktadır. Özel Olimpiyatlardaki etkinlik türleri bireysel beceri yarışması, tekler, çiftler ve karışık çiftler, birleşik spor çiftler ve birleşik spor karışık çiftlerdir.

## TRIATLON

Triatlon, yüzme, bisiklet ve koşu olmak üzere üç süreli sporun tamamlanmasını içeren ve aralarında set değiştirmek için geçişler bulunan çok aşamalı bir yarıştır.

Fiziksel engelli sporcular için triatlon Para triatlon olarak adlandırılır. Para triatlon ilk kez 2016'da Paralimpik bir etkinlik olarak düzenlenmiştir. Para triatlonda, farklı fiziksel engel türlerine göre dokuz spor sınıfı bulunmaktadır. Tekerlekli sandalye kullananlar için iki kategori, hareket kabiliyeti kısıtlı sporcular veya onaylı protez kullanan ampute sporcular gibi fiziksel engelliler için dört kategori ve görme engelli olarak yarışanlar için üç kategori.

Triatlon, 2015 yılında gösteri etkinliği olarak Özel Olimpiyatlara dahil edilmiş ve 2019'daki Olimpiyatların ardından bir yarışma haline gelmiştir. Etkinlik yelpazesi, tüm yeteneklere sahip sporcular için rekabet fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Aşağıda Özel Olimpiyatlarda mevcut olan resmi etkinliklerin bir listesi yer almaktadır;

- Sprint Mesafesi 750m (yüzme) – 20km (bisiklet) – 5km (koşu);
- Süper Sprint Mesafesi 300m (yüzme) – 10km (bisiklet) – 2,5km (koşu);
- Takım Bayrak Yarışı 750m (yüzme) - 20km (bisiklet) - 5km (koşu);



- Birleşik Triatlon 750m (yüzme) – 20km (döngü) – 5km (koşma).

Birleşik Triatlon için, yarışma 2 atlet ve 1 Birleşik partnerden oluşacaktır. Ekibin her üyesi bir disiplinden sorumlu olacaktır.<sup>10</sup>

## VOLEYBOL

Voleybol oyunu, rekabetten eğlenceye, gençlerden yaşlılara kadar her tür oyuncu için caziptir. Fiziksel engelli bireyler için voleybol oturarak oynanabilir.

Bir Paralimpik oyun olarak Voleybol ilk kez 1976 yılında Yaz Paralimpik Oyunları'nda düzenlenmiştir. Bu Paralimpik Oyunlarda erkekler için geleneksel ayakta voleybol ve erkekler için oturarak voleybol bir gösteri sporu olarak yarışmıştır. 1980'den itibaren erkekler ayakta ve oturarak yarışmış ve 2004'te kadınlar oturarak voleybol yarışması başlatılmıştır. Kuralların voleybolun orijinal formundan tek farkı, oyuncuların topla her temas ettiklerinde en az bir kalçalarının zeminle temas halinde olması gerekliliğidir.

Voleybol ilk olarak 1983 yılında Paralimpik Olimpiyatlardan biraz daha sonra Özel Olimpiyatlarda tanıtılmıştır. Özel Olimpiyatlar voleybolun 5 çeşidini sunmaktadır: Standart Salon (6 oyuncu), Modifiye Salon (6 oyuncu), Birleşik Salon (6 oyuncu), Birleşik Plaj Voleybolu (4 oyuncu) ve Beceri Yarışması (bireysel). Voleybolun orijinal formunda saha boyutu, file yüksekliği, voleybol topu ağırlığı ve boyutu gibi bazı küçük değişiklikler vardır. Bir diğer kural ise bir kişinin arka arkaya en fazla üç servis atabilmesidir. Birleşik voleybolda, zihinsel engelli bir kişi ile zihinsel engeli olmayan bir kişi birlikte oynar.



<sup>10</sup> [http://www.tmpk.org.tr/tarihce/;](http://www.tmpk.org.tr/tarihce/)  
<https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/triatlon;>  
[https://www.triathlete.com/culture/people/dare2tri-makes-triatlon-possible-for-people-with-disabilities/;](https://www.triathlete.com/culture/people/dare2tri-makes-triatlon-possible-for-people-with-disabilities/)  
<http://www.qesf.org.tr;>



### Zinde Çocuklar Eğitim Kursu: Hazırlık, Organizasyon, Uygulama

İlerleyen sayfalarda, somut hedef grubunuza uyarlayabileceğiniz taslak bir eğitim formatı bulacaksınız. Farklı yerel spor kuruluşları, dernekler ve kulüplerden öğretmenler, gençlik çalışanları, gönüllüler, antrenörler ve eğitmenler bu çerçeveyi kullanabilir ve kendi çalışmalarında uygulayabilirler.

Önerilen metodoloji, e-öğrenme platformunun desteğiyle tüm ortak ülkelerde zihinsel engelli gençlere yönelik "Zinde Çocuklar" spor programının uygulanmasında spor gönüllülerinin eğitilmesi ve ayrıca proje çerçevesinde öğretmenler, eğitmenler ve gönüllüler için oluşturulan eğitim programı aracılığıyla proje çerçevesinde pratik olarak test edilmiştir. Zinde Çocuklar, gençler için spor ve egzersizlerin ayrıntılı tanımını, gençleri spora motive etmek için en iyi uygulamalar kılavuzunu ve çeşitli zihinsel engellerin yönetimi hakkında bilgi içeren el kitabını <https://projectfitkids.eu/> adresinde sunmaktadır.

Mevcut belgenin amacı, geliştirilen "Zinde Çocuklar" programını özel ihtiyaçları olan gençlerle çalışan daha fazla profesyonele yaymak ve bu bilgilendirici belge aracılığıyla daha fazla insanı etkileme seçeneğine sahip olmaktır.

### TASLAK GÜNDEM

TARİH	TARİH	TARİH
09.30 – 11.00	Katılımcıların Gelişi →	Açılış ve Uygulamalar Tanıyın, Ekip Oluşturma
11.00 - 11.30		SABAH MOLASI
11.30 - 13.00		SPOR VE ENGELLİLER
13.00 - 15.00		ÖĞLEN ARASI
15.00 - 17.00		UYARLANMIŞ SPORLAR
17:00 – 17:30		Sertifikasyon ve değerlendirme
		← Katılımcıların Ayrılışı



oturumun adı	Açılış ve pratik bilgiler
Grup boyutu	30 katılımcı
oturum türü	Zinde Çocuklar Eğitim Kursuna Giriş
oturumun amacı	Odadaki herkesi Zinde Çocuklar girişimi, Eğitim zamanlaması, gündem, kurallar vb. hakkında bilgilendirmek.
seansın zamanı	30 dk
Oturumda kullanılan yöntemler	Eğitim kursunun gündeminin, lojistiğinin ve ana yönlerinin sunumu – hem resmi hem de resmi olmayan yöntemlerle yapılabilir, o gün için eylem planını ve neden burada olduğumuzu ortaya koyar – Zinde Çocuklar amaçları ve özelemleri
Malzemeler	Toplantı odası, pc, projektör, Zinde Çocuklar proje sunumu
Beklenen sonuçlar	Gün içinde sağlanacak olan eğitim ve eğitim içerikleri hakkında farkındalık
oturumun sunumu	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kendinizi ve bizi mevcut eğitimde bir araya getiren Zinde Çocuklar girişimini tanıttın;</li><li>● Herkesin zamanlama ve tartışılan konulardan haberdar olabilmesi için eğitimin gündemini gözden geçirin;</li><li>● Eğitim konumunun herhangi bir kuralı ve olası grup kuralları hakkında bilgi verin;</li><li>● Öğrenme süresi boyunca herkesin kendini nasıl iyi hissedebileceğine dair yorumlara veya fikirlere yer verin.</li></ul>
Doğrulama ve değerlendirme	yok
Bu oturumda kullanılan materyaller (kılavuzlar, kılavuzlar, web sitesi vb.)	Zinde Çocuklar proje sunumu veya tanıtım videosu: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wfor0A9vR64">https://www.youtube.com/watch?v=wfor0A9vR64</a>



oturumun adı	Tanımak, ekip oluşturma
Grup boyutu	30 katılımcı
oturum türü	Birbirini tanımak
oturumun amacı	Buz kırma ve odada kimin olduğunu bilme
seansın zamanı	60 dakika
Oturumda kullanılan yöntemler	Yaygın öğrenme yöntemi
Malzemeler	Toplantı odası, masalar ve sandalyeler, kağıtlı sunum tahtaları, keçeli kalemler, İnsan Bingo şablonu
Beklenen sonuçlar	Katılımcılar birbirlerini, geçmişlerini ve deneyimlerini, ayrıca eğitimden ihtiyaçlarını ve beklentilerini bilirler. Buz kırma etkinlikleri, sorunsuz grup ruhuna ve hoş bir eğitim deneyimine katkıda bulunabilir.
oturumun sunumu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- İsim oyunu - grubunuza uygun bir isim oyunu seçin veya katılımcılardan isimlerini, uyarlanmış spor ve ana çalışma alanındaki deneyimlerini paylaşmalarını isteyin;</li> <li>- İnsan Tombala - önceden spor yoluyla katılımla bağlantılı sorular içeren bir tombala sayfası hazırlayın ve katılımcılardan diğer grup üyeleriyle iletişimlerine dayalı olarak her soruya yanıt bulmalarını isteyin. Tüm cevapları ilk bulan, Bingo'yu ilan edebilir (küçük ödüller sağlar);</li> <li>- World Cafe - grupta kimlerin olduğunu öğrenmek için bir World Café masaları kurun ve her masa için bir sorumlu belirleyin. Katılımcıları gruplara ayırın ve her grubu, her birinin her masadan geçmesi için döndürün. Her tabloya farklı sorular koyun ve sorumludan aşağıdaki konulardaki tartışmaları özetlemesini isteyin: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spor ve engellilik: .....</li> <li>● Spor güçlü bir katılım aracıdır, çünkü: .....</li> <li>● Uyarlanmış sporlar şu şekilde ve tarafından uygulanabilir: .....</li> <li>● Kimliği olan kişilerle spor yaparken karşılaşılan başlıca zorluklar şunlardır: .....</li> <li>● Kapsayıcı toplumla ilgili hayalim: .....</li> </ul> </li> </ul>
Doğrulama ve değerlendirme	yok
Bu oturumda kullanılan materyaller (kılavuzlar, kılavuzlar, web sitesi vb.)	yok



oturumun adı	Spor ve engellilik
Grup boyutu	30 katılımcı
oturum türü	konuya girme
oturumun amacı	Spor ve Engellilik konusunda ortak anlayışın sağlanması
seansın zamanı	90 dakika
Oturumda kullanılan yöntemler	Yaygın öğrenme yöntemi
Malzemeler	Toplantı odası, masa ve sandalyeler, kağıtlı tahtalar, keçeli kalemler, internet erişimi
Beklenen sonuçlar	Katılımcılar, spor ve engellilik ve bunların nasıl birbirine bağlı olduğu, sporun neden mevcut diğer araçlar gibi dahil etme gücüne sahip olduğu, spor ve engellilik alanındaki başarı hikayelerinin neler olduğu hakkında temel bilgiler edinme fırsatına sahip olacaklar.
oturumun sunumu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Katılımcıları eşit takımlara ayırın ve onlara aşağıdaki konuları araştırma ve geri kalan katılımcılara sunma görevi verin:<ul style="list-style-type: none"><li>● Spor ve Engellilik (entelektüel) ne anlama gelir – bu olgunun AB'deki resmi yönleri nelerdir; nasıl başladı; geliştirmeden kimin sorumlu olduğu; alandaki ana politikalar nelerdir;</li><li>● Neler Zihinsel Engelli olarak kabul edilir ve bu hedef grupla çalışmanın temel zorlukları nelerdir; Adapte sporlar alanında başarılı bir spor antrenörü için beceri ve bilgi olarak gerekenler;</li><li>● Adapte spor anlayışı nedir, hangi sporlar böyle kabul edilir, adaptasyon nedir ve başlıca yönleri nelerdir; Herhangi bir resmi etkinlik var mı ve neye benziyorlar – engelsiz insanlar için spordan 5 benzerlik ve 5 fark;</li></ul></li><li>- Verilerin kendisini sunmak için araştırma ve sunum hazırlığı için de yeterli zaman ayırın. Daha fazla içgörüyü eklediğinizden veya gerekirse düzelttiğinizden emin olun.</li><li>- Her gruptan sundukları bilgileri bir cümlede özetlemelerini ve üç çalışma grubundan ortak bir poster oluşturmalarını isteyin.</li></ul>
Doğrulama ve değerlendirme	Değerlendirme formlarında spor ve engellilik anlayışı ile ilgili sorular olduğundan emin olun. eğitimden önce ve sonra bilgi düzeyi sağlayın, böylece öğrenmedeki ilerleme kaydedilebilir.
Bu oturumda kullanılan materyaller (kılavuzlar, kılavuzlar, web sitesi vb.)	Spor ve eğitim uzmanları için büyük miktarda teknik bilgi ve olası gelişim fırsatları içeren Özel Olimpiyatlar web sayfasında harika bir eğitim kaynağı merkezi bulunmaktadır: <a href="https://learn.specialolympics.org/">https://learn.specialolympics.org/</a>





oturumun adı	Uyarlanmış Sporlar
Grup boyutu	30 katılımcı
oturum türü	Kimliği olan kişiler için birleşik spor kavramını anlamak
oturumun amacı	Uyarlanmış Sporlar hakkında ortak anlayışın sağlanması
seansın zamanı	120 dakika
Oturumda kullanılan yöntemler	Yaygın öğrenme yöntemi
Malzemeler	Spor salonu, spor malzemeleri, mümkünse – engelli katılımcılar
Beklenen sonuçlar	Engelli bireylerle yapılabilecek spor çeşitlerini ve bunların olası uyarlamalarını (gerekirse) anlamak
oturumun sunumu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcıları iki veya üç takıma ayırın ve yukarıda listelenen sporlardan birini seçmelerini isteyin.</li><li>• Spor sahasının hazırlanması ve her grubun aktivitesi ve kısa oyun (antrenman kursundaki herkes dahil - somut spordan sorumlu grup teslim eden gruptur, diğer tüm katılımcılar sporculardır) için biraz zaman ayırın.</li><li>• Hangi yönlerin iyi çalıştığını ve hangilerinin daha da geliştirilmesi gerektiğini birlikte analiz etmek için faaliyetten sonra uygun bilgi alma süresi sağlayın. !!! Engelli insanlardan oluşan gerçek bir test grubu sağlayabilirseniz harika olur, aksi takdirde katılımcılar etkinliği kendileri test edebilir.</li></ul>
Doğrulama ve değerlendirme	Bilgilendirme oturumu sırasında eğitim grubundan mümkün olduğunca çok görüş alarak kalite paylaşımını güçlendirin. Değerlendirme formunuzda, geri bildirim yazılı olarak da ifade edilebileceği açık soru olduğundan emin olun.
Bu oturumda kullanılan materyaller (kılavuzlar, kılavuzlar, web sitesi vb.)	Spor ve eğitim uzmanları için büyük miktarda teknik bilgi ve olası gelişim fırsatları içeren Özel Olimpiyatlar web sayfasında harika bir eğitim kaynağı merkezi bulunmaktadır: <a href="https://learn.specialolympics.org/">https://learn.specialolympics.org/</a>





oturumun adı	Değerlendirme ve Sertifikasyon
Grup boyutu	30 katılımcı
oturum türü	Geri bildirim sağlamak ve edinilen bilgi birikimini ödüllendirmek
oturumun amacı	Eğitimin kalite değerlendirmesinin uygulanmasını ve her katılımcıya yeni bilginin tanınması olarak sertifika verilmesini sağlamak
seansın zamanı	30 dk
Oturumda kullanılan yöntemler	Yaygın öğrenme yöntemi
Malzemeler	Toplantı odası, masa ve sandalyeler, kağıtlı tahtalar, keçeli kalemler, internet erişimi Değerlendirme formu – önceden hazırlanır ve yazdırılır (çevrimiçi tabanlı değerlendirme formunu da kullanabilirsiniz) Tanınma sertifikaları kazanılan beceri ve bilgi
Beklenen sonuçlar	Eğitimin etkisini anlamak ve edinilen beceri ve bilgileri tanımak.
oturumun sunumu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılara kaliteli geri bildirim sağlamaları için zemin sağlayın (değerlendirme formlarının doldurulması);</li><li>• Her katılımcının eğitime katılımı için bir sertifika aldığı bir ödül töreni yoluyla tanınmayı sağlayın.</li><li>• Birlikte bir aile fotoğrafı yapın, böylece herkes eğitim kursunun harika anlarını hatırlayabilir.</li></ul>
Doğrulama ve değerlendirme	Gündemin tüm yönlerini içeren tüm TC için değerlendirme formu sağlayın. eğitimden önce ve sonra bilgi düzeyi sağlayın, böylece öğrenmedeki ilerleme kaydedilebilir.
Bu oturumda kullanılan materyaller (kılavuzlar, kılavuzlar, web sitesi vb.)	yok



## Öneriler ve sonuçlar

### Eğitim içeriğini aktarırken nelere dikkat edilmesi gerektiğine dair ipuçları ve püf noktaları



#### Eğitim Kursundan Önce:

- Kime ulaşmak istediğinizi göz önünde bulundurarak gelecekteki etkinliğinizi farklı kanallar aracılığıyla tanıttın ve uygun başvuru sürecini sağla (sorunsuz, çok zorlu olmayan);
- Doğru katılımcıları bularak etkinliğimize hazırlanın – eğitim içeriğinize kimlerin katılmasını istediğinizi bilin, onlara ulaşmanın en iyi yolunu bulun ve Eğitim Kursuna katılabilmeleri için onları önceden bilgilendirin;
- Odada kimlerin olduğunun, deneyimlerinin ve bilgilerinin neler olduğunun farkında olun ve eğitim içeriğinizin bu bilgiler üzerine oluşturmaya başlayın;
- Tüm lojistiğin çözüldüğünden emin olun - bir toplantı odası sağlandı, gerekli tüm malzemeler mevcut;
- Katılımcılarınızı gündem, zaman ve yer ve ayrıca onlardan ne beklendiği hakkında bilgilendirin.

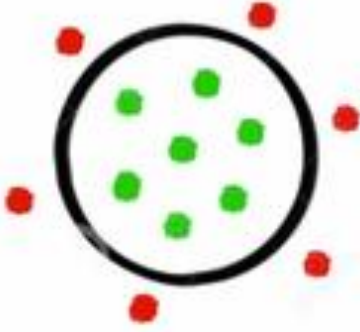
#### Eğitim Kursu sırasında:

- Eğitim içeriğinin uygulanabilirliğini sağlayarak, mevcut herkes için kaliteli öğrenme zamanı sağlayın;
- Hepimiz çeşitli şekillerde öğrenirken farklı öğrenme yöntemleri sağlayın;
- Düzenli olarak soru sorun ve bazı sorular olursa – iyi bir yanıt verdiğinizden emin olun;
- Öğrencilerle sürekli iletişim içinde olun ve Eğitim Kursunun planlandığı gibi gittiğinden ve eğitimin mümkün olan en iyi şekilde verildiğinden emin olun;
- Süreci değerlendirmeyi unutmayın ve alınan geri bildirimlere göre (gerekirse) eğitim içeriklerini takip ettiğinizden emin olun;
- Tüm katılımcılara, kişisel ve mesleki becerilerinin daha fazla tanınmasını sağlayabilecek sertifikalar sağlayın.

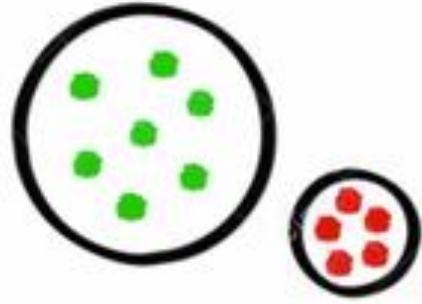
#### Eğitim Kursu Sonrası:

- Konuyla ilgili bilgileri katılan herkese gönderin (onlara Zinde Çocuklar projesi çıktılarından daha fazla bilgi gönderebilirsiniz);
- Edinilen bilgi birikiminin uygulanmasının takip edilmesini sağlayın (Eğitim Kursu beceri ve bilgilerinin, geri bildirim formunun veya grubunuza uygun başka bir aracın kullanımının sonuçlarını paylaşmak için güvenli alan);
- Katılımcıları kuruluşunuzu (ve Zinde Çocuklar projesini) sosyal medyada takip etmeye ve gelecekte önerebileceğiniz yeni eğitim fırsatlarında aktif olmaya davet edin.

## EXCLUSION



## SEPARATION



## INTEGRATION



## INCLUSION





## DISCLAIMER (SORUMLULUK REDDİ)

Zinde Çocuklar Eğitim Formatı, Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından ortaklaşa finanse edilen “Her Çocuk İçin Spor: Zinde Çocuklar” projesinin çıktılarında biridir.

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriğin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu belgeyle ilgili herhangi bir yorum için lütfen BSDA ile iletişime geçin: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)

Bu raporda, tüm proje olaylarından ve kamu kaynaklarından ve bilgilerinden materyaller kullanılmıştır.

Kaynak belirtilmek kaydıyla çoğaltılmasına izin verilir.

### Yazarlar:

Ülke	Yazarlar
Bulgar Spor Geliştirme Derneği, Bulgaristan	Yoanna Doçevska İvaylo Zdravkov Stefka Djobova, Doktora Ivelina Kirilova, Doktora Kalinka Gudarovska Emilia Pergelova
Mine Vaganti STK, İtalya	Maria Grazia Pirina, Roberto Solinas
Belgrad Üniversitesi, Spor ve Beden Eğitimi Fakültesi, Sırbistan	Vladimir Mrdakoviç Milos Ubovic
Enstitü TREND-PRIMA Maribor, Slovenya	Simon Wltavsky
VASTERBOTTENS IDROTTSFORBUND, İsveç	Sofie Gustafsson helena hehlke
Asociatia Se Poate, Romanya	Georgiana Marcu
Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Türkiye	Mehmet Tokgöz İsmail Tuna

