



# RESPECT

Recognizing Sport as a  
Powerful Tool for Inclusion

# RESPECT

*Kapsayıcı Spor Uygulamaları El Kitabı*

Ekim 2024

KA220-YOU-000160528



Co-funded by  
the European Union

---

**Kısaltma:** Respect

**Başlık:** Sporu Kapsayıcılık İçin Güçlü Bir Araç Olarak Tanımak

**Program:** Erasmus+ KA2

---

## **PARTNERSHIP**

**Koordinatör:**

***Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (TBESF)-Türkiye***

**Ortaklar:**

*Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon (KEAN)-Yunanistan*

*Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice (USMA)-İtalya*

*Uluslararası Gençlik Eğitim Kültür ve Spor Derneği (IYECSA)-Türkiye*

*Anadolu Gençlik Federasyonu (ANGEF)-Türkiye*

*SmartLeap Education Research and Consultancy -Almanya*

---

**İş Paketi:** WP3

**İş paketi çıktısı:** Kapsayıcı Spor Uygulamaları El Kitabı

**Dil:** Türkçe

**İş Paketi Lideri:** Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon-KEAN

---

## Belge Hazırlığına Katkıda Bulunan Ortaklar

Ortak No	Kurum Adı	Kısa Adı	Belge Hazırlığına Katılım Durumu
1	Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu	TBESF	Evet
2	Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon	KEAN	Evet
3	Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice	USMA	Evet
4	Uluslararası Gençlik Eğitim Kültür ve Spor Derneği	IYECSA	Evet
5	Anadolu Gençlik Federasyonu	ANGEF	Evet
6	SmartLeap Education Research and Consultancy GmbH	SMARTLEAP	Evet

**Çıktının Hedef Grubu:** Antrenörler, Eğitimciler, Spor Kulüpleri

**Yayımlı Seviyesi:** Halka Açık

### Sorumluluk Reddi Metni:

Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.

# ÖNSÖZ

Spor, insanları bir araya getirmenin, toplumsal bağları güçlendirmenin ve bireyleri daha kapsayıcı bir toplumun parçası haline getirmenin en güçlü yollarından biridir. Bu kitap, spor kulüplerinin kapsayıcılık anlayışını geliştirmeye yönelik bir rehber olarak tasarlanmıştır. Farklı yeteneklere sahip bireylerin, özellikle de engelli bireylerin spor etkinliklerine eşit katılım göstermesi için gereken bilgi, araç ve uygulama önerilerini sunmaktadır.

Erasmus+ KA2 çerçevesinde yürütülen RESPECT Projesi kapsamında hazırlanan bu el kitabı, engelli bireylerin spor yoluyla sosyal hayatın içine daha güçlü bir şekilde katılmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını desteklemek, özgüvenlerini geliştirmek ve sosyal bağlarını güçlendirmek için spordan nasıl yararlanılabileceğine dair pratik öneriler içermektedir. Ayrıca, spor kulüplerinin bu kapsayıcı yaklaşımı benimsemeleri için politika ve uygulama önerileri de sunulmaktadır.

Bu kitabın hazırlanmasında katkıları ve emekleri için değerli ekip arkadaşlarımız ve ortaklarımız ANGEF, KEAN, SMARTLEAP, USMA ve IYESCA'ya teşekkürlerimizi sunarız. Kapsayıcı spor uygulamaları üzerine yaptıkları özverili çalışmalar ve iş birliği, bu kitabın temel yapı taşlarını oluşturmuş, sporun engelleri aşmadaki gücüne olan inancımızı pekiştirmiştir. Destekleri ve katkıları, kapsayıcılığı teşvik eden bu önemli kaynak eserinin ortaya çıkmasına büyük katkı sağlamıştır.

Ali Osman YAĞMURLU  
Proje Koordinatörü

# İÇİNDEKİLER

<b>1</b>	<b>GİRİŞ -----</b>	<b>6</b>
	1.1. Projenin Tanımı -----	6
	1.2. El Kitabının Tanımı -----	6
<b>2</b>	<b>ENGELLİLİĞİ VE KAPSAYICILIĞI ANLAMA -----</b>	<b>9</b>
	2.1. Kavramların Tanımlanması -----	9
	2.2. Engellilik Modelleri -----	10
	2.3. Engellilik Grupları -----	11
	2.4. Engelli Gençler İçin Sporun Genel ve Özel Faydaları -----	12
	2.4.1. Fiziksel Faydalar -----	12
	2.4.2. Sosyal Faydalar -----	13
	2.4.3. Psikolojik ve Duygusal Faydalar -----	13
	2.4.4. Ekonomik Faydalar -----	14
	2.4.5. Eğitimsel ve Bilişsel Faydalar -----	14
	2.5 Sporun Birleştirici Gücü -----	15
	2.6 Spor Yoluyla Sosyal Kapsayıcılığın Önemi -----	17
<b>3</b>	<b>KAPSAYICI BİR ORTAM YARATMA -----</b>	<b>18</b>
	3.1. Engelli Bireylerle İletişim ve Yaklaşım -----	18
	3.1.1 Genel İletişim ve Etkileşim Rehberi -----	18
	3.1.2. Sözsüz İletişim ve Beden Dili -----	19
	3.1.3. Pratik Etkileşim Yaklaşımları -----	20
	3.1.4. Kapsayıcı Bir Ortam Oluşturma -----	20
	3.1.5. İletişimde Yasal ve Etik Hususlar -----	21
	3.1.6. Kültürel Duyarlılık -----	21
	3.2 Önerilen Kapsayıcı Seanslar -----	21
	3.2.1. Güven Mayını (Takım Kurma) -----	22
	3.2.2. Ses Topu -----	23
	3.2.3. Çokgen Yetenekli Çocuk: -----	24
	3.2.4. Bulldog Oyunu -----	26
	3.2.5. Kapsayıcı Basketbol -----	27
	3.2.6. Battaniye Topu -----	29

## 4

### **SPOR YOLUYLA KAPSAYICILIK ZORLUKLARI VE ÖRNEKLERİ ----- 31**

4.1. Sporda Dışlanmayı ve Irkçılığı Önleme -----	31
4.1.1. Farkındalık Yaratma ve Eğitim Sağlama -----	32
4.1.2. Kapsayıcı Politikalar Uygulama -----	32
4.1.3. Karışık Yetenekli Takımlar ve Tersine Entegrasyon Teşvik Etme -----	32
4.1.4. Sporda Sistemik Irkçılığı Ele Alma -----	33
4.1.5. Topluluk Katılımı ve İşbirliği -----	33
4.2. Engelli Bireyler ve Ailelerinin Karşılaştığı Başlıca Sorunlar -----	34
4.2.1. Altyapı ve Tesislerde Erişim Sorunları -----	34
4.2.2. Finansal Engeller -----	34
4.2.3. Farkındalık ve Destek Eksikliği -----	34
4.2.4. Sosyal Damgalama ve Ayrımcılık -----	34
4.2.5. Duygusal ve Zihinsel Sağlık Mücadeleleri -----	35

## 5

### **ENGELLİ POLİTİKALARI VE KURULUŞLAR ----- 36**

5.1. Dünya Çapında Engellilik Politikaları -----	36
5.1.1. Uluslararası Çerçeveler -----	36
5.1.2. Bölgesel Stratejiler -----	37
5.1.3. Engellilik ve Kalkınma Politikaları -----	37
5.1.4. Engellilik Politikası Uygulamada Zorluklar -----	37
5.2. Engelli Gençler İçin Uluslararası Spor Politikaları -----	38
5.3 Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) -----	38

## 6

### **ENGELLİLİK VE SPORDA KAPSAYICILIK İÇİN KAYNAKLAR ----- 40**

6.1. Araştırma ve Yayınlar -----	40
6.2. Videolar -----	40
6.3. Çevrimiçi Kurslar ve Web Seminerleri -----	41
6.4. Organizasyonlar -----	41
6.5. Çevrimiçi Kaynaklar -----	42

## 7

### **BAĞLANTIDA KALIN: YOLCULUĞUMUZU TAKİP EDİN ----- 43**

# 1 GİRİŞ

## 1.1. Projenin Tanımı

**RESPECT** projesinin ana hedefi, **engelli gençlerin (18-25 yaş) spor faaliyetleri aracılığıyla sosyal kapsayıcılığını teşvik etmektir.** Proje, engelli gençlere fiziksel ve sosyal beceriler geliştirme, öz güvenlerini artırma ve pozitif ve destekleyici bir ortamda akranları ve antrenörleri ile etkileşim kurma fırsatları sunmayı amaçlamaktadır. Bu hedeflerle, tüm engelli gençler için kapsayıcı ve eşit bir topluma katkı sağlamayı amaçlıyoruz.

Projenin ek hedefleri, antrenörlerin ve eğitimcilerin engelli gençlerle spor alanında çalışabilme yeteneklerini artırmak, sporun engelli gençlerin dahil edilmesi için bir araç olarak potansiyeline dair paydaşlar arasında farkındalık yaratmak ve engelli gençlerle spor alanında çalışan kuruluşlar arasında iş birliği ve ağ oluşturmayı teşvik etmektir.

## 1.2. El Kitabının Tanımı

Bu el kitabı, RESPECT projesinin ilk eğitim materyali olarak oluşturulan birinci çıktısıdır. Temel amacı, **engelli sporcuların** akranlarıyla birlikte tam katılım sağlayabileceği bir spor ortamı oluşturulmasına rehberlik etmektir. Bu el kitabının birincil amacı, engelli sporcuların akranlarıyla birlikte tam olarak katılabilecekleri bir spor ortamı oluşturmak için rehberlik sağlamaktır. Bu, engelli bireylerin sporda karşılaştıkları yaygın engellerin ele alınmasıyla sağlanır, örneğin:

→ **Tesislere Erişim:** Örneğin, yerel bir futbol kulübü tekerlekli sandalye kullananlar için uygun rampalara veya soyunma odalarına sahip olmayabilir. El kitabı, kulüplere tesislerini nasıl değiştireceklerini ve böylece tüm sporcuların fiziksel yeteneklerinden bağımsız olarak erişim sağlayabileceklerini gösterecektir.

→ **Kaynaklar ve Ekipman:** Bazı durumlarda, engelli sporcuların spora katılabilmeleri için özel ekipmanlara ihtiyaçları olabilir. El kitabı, bu ekipmanları sağlamanın yollarını özetleyecek ve engelli sporcuların tercih ettikleri sporla tam anlamıyla ilgilenebilmelerini sağlayacaktır. Örneğin, spor tekerlekli sandalyeleri veya diğer uyarlanabilir spor araçları için fon sağlama stratejileri önerebilir.

→ **Antrenörler İçin Eğitim ve Destek:** Bu el kitabı, antrenörlerin ve personelin engelli sporcularla çalışmalarını için eğitim almalarının önemini vurgular. Örneğin, bir basketbol antrenörü sınırlı hareket kabiliyetine sahip bir sporcu için nasıl egzersizleri uyarlayacağını bilmeyebilir. El kitabı, antrenörlerin egzersizleri nasıl adapte edecekleri konusunda rehberlik sağlayacak ve her sporcunun yeteneklerinden bağımsız olarak antrenmanlardan fayda sağlamasını sağlayacaktır.

→ **Etkinliklerde Dahil Etme:** Kapsayıcı bir ortamı teşvik etmek için, kulüplerin her seviyedeki sporculara uygun etkinlikler düzenlemeleri teşvik edilir. El kitabı, örneğin, karışık yetenekli takımlar oluşturmayı veya engelli ve engelli olmayan sporcuların yan yana yarıştığı turnuvalar düzenlemeyi önerebilir.

Bu el kitabının hedefi, spor kulüplerini engelli sporculara eşit fırsatlar sağlama konusunda somut adımlar atmaya teşvik etmektir. Amaç yalnızca uyum sağlamak değil, aynı zamanda kapsayıcılığa yönelik gerçek bir bağlılığı teşvik etmektir. Kulüplerin bu bağlılığı nasıl göstermeleri gerektiği şu şekildedir:

→ **Kapsayıcı Politikalar:** Kulüpler, engelli sporcuların dahil edilmesini açıkça garanti eden politikalar benimsemelidir. Örneğin, bir tenis kulübü, fiziksel yeteneklerinden bağımsız olarak her sporcunun katılım ve rekabet etme şansına sahip olmasını sağlayacak bir politika geliştirebilir. Bu, uyarlanabilir tenis için zaman dilimleri ayırmayı veya hem engelli hem de engelli olmayan sporcuları kapsayan antrenman seansları düzenlemeyi içerebilir.

→ **Eşit Eğitim ve Yarışma Erişimi:** Engelli sporcular, engelli olmayan akranlarıyla aynı şartlarda eğitim almalı ve yarışmalara katılmalıdır. Örneğin, yerel bir yüzme kulübü, sınırlı hareket kabiliyetine sahip bir yüzücünün uyarlanabilir bir eğitim programına erişimini sağlarken, aynı zamanda kulübün diğer üyeleriyle aynı turnuvalara katılmasını da garanti edebilir. El kitabı, bu sürecin sadece engelli sporcuların katılımını sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda onlara aynı seviyede antrenörlük, kaynaklar ve gelişim fırsatları sunulmasını da içerdiğini vurgular.

→ **Destekleyici Bir Ortam Yaratmak:** El kitabı, her sporcunun kendini değerli hissettiği bir destek kültürü yaratmayı da teşvik eder. Örneğin, bir basketbol kulübü, engelli ve engelli olmayan sporcular arasında dostlukları ve takım çalışmasını teşvik etmek için düzenli takım çalışmaları oturumları düzenleyebilir, böylece herkes takımın ayrılmaz bir parçası gibi hissedilir.

El kitabı, bu politikalar ve uygulamalar yoluyla kulüplerin her üyenin yeteneklerinden bağımsız olarak desteklendiğini ve değer gördüğünü göstermelerini sağlar.

RESPECT Projesi, spor ortamında gerçek bir kapsayıcılık yaratmak için temel değerleri pekiştirir. Bu değerler şunları içerir:

→ **Saygı:** Her sporcu, yeteneklerinden bağımsız olarak saygıyla muamele görmelidir. Örneğin, bir kulüp futbol antrenmanı yapıyorsa, antrenörler ve takım üyeleri, protez kullanan bir sporcunun yalnızca dahil edilmesini değil, aynı zamanda takımın değerli bir üyesi olarak görülmesini sağlamalıdır. Saygı, her sporcuyla yetenekli ve eşit katılım hakkına sahip bir birey olarak görmek anlamına gelir.

→ **Kapsayıcılık:** Sporun herkes için olduğu inancı, spor programlarının tüm yeteneklerden sporcuları kapsayacak şekilde tasarlanması gerektiği anlamına gelir. Örneğin, engelli bireylerin de katıldığı çok yetenekli yarışlar düzenleyen bir yerel atletizm kulübü olabilir. El kitabı, herkesin adil koşullarda yarışabilmesi için gerektiğinde adaptasyonların yapılmasının (örneğin, kademeli başlangıçlar veya değiştirilmiş ekipmanlar) önemini vurgular.

→ **Sporun Herkes İçin Gücüne İnanmak:** El kitabı, sporun fiziksel veya zihinsel yeteneklerden bağımsız olarak sosyal kapsayıcılık için güçlü bir araç olduğuna olan inancı vurgular. Örneğin, bir basketbol kulübü, herkesin spordan sadece fiziksel olarak değil, sosyal ve duygusal olarak da faydalandığı fikrini teşvik edebilir. Bu inanç, sporun engelli bireylerin özgüvenlerini artırmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve başarı duygusu kazanmalarına yardımcı olduğu fikrine dayanır.

El kitabı, bu değerleri kulüplerin faaliyetlerinin her yönüne, takımlarını nasıl yapılandırdıklarından, yarışmaları nasıl yürüttüklerine kadar aşlamayı amaçlar. Genel mesaj, sporun evrensel bir hak olduğu ve engelli olsun olmasın herkesin tam ve eşit şekilde katılabileceği gerektiğidir.

## Uygulamadaki Örnekler:

**Bir yüzme kulübü,** engelli sporcular için erişilebilir soyunma odaları ve havuza giriş noktaları uygular. Ayrıca, farklı engelli sporcuların ihtiyaçlarına göre antrenman planlarını nasıl uyarlayacaklarını öğretmek için antrenörlerini eğitirler, böylece bu sporcular kendilerini saygı görmüş ve desteklenmiş hissederler.

**Bir futbol ligi,** engelli oyuncuların işe alınması için bir politika benimser ve herkesin eşit katılım ve gelişim şansı elde etmesini sağlamak için özel kramponlar veya destekleyici aparatlar gibi uyarlanabilir ekipmanlar sağlar. Antrenörler, engelli sporcuları takıma daha fazla entegre etmenin yollarını tartışmak için düzenli toplantılar yaparlar, böylece kimse dışlanmış hissetmez.

**Karışık yetenekli bir ragbi takımı,** bedensel engelli oyuncularla birlikte engelsiz oyuncuların bir arada antrenman yaptığı ortak pratikler düzenler. El kitabının temel değerleri, takım çalışması, saygı ve kapsayıcılık vurgusuyla pratik yapılarının temelini oluşturur. Her iki grup oyuncu da birbirlerinden öğrenir ve sporun gerçekten herkes için olduğunu gösterirler.

Bu örnekler, kulüplerin el kitabında belirtilen yönergeleri nasıl aktif olarak benimseyebileceğini ve sporun tüm yeteneklerden sporcular için **daha kapsayıcı ve destekleyici bir ortam** haline nasıl getirilebileceğini göstermektedir.

Kapsayıcılık dahil edilme konusu, spora uygulandığında, özellikle engelli bireylerin spor faaliyetlerine erişimlerinin sağlanmasının ardından onların katılımına özel bir vurgu yapar. Bu, engelli bireylerin, engelli olmayan akranlarına ve rakiplerine kıyasla sporda daha az olumlu deneyimler yaşama eğiliminde olduklarını vurgular. Karşılaştıkları yaygın engeller arasında, engelli olmayan bireylerin onları takımlara nasıl etkin bir şekilde entegre edecekleri konusundaki farkındalık eksikliği, sınırlı eğitim ve rekabet fırsatları, fiziksel engeller nedeniyle yeterli erişilebilir tesislerin olmaması ve bilgi ve kaynaklara sınırlı erişim bulunur.



Kapsayıcı bir yaklaşım, engelli bireyleri sadece katılım sağlamaya değil, aynı zamanda güçlendirmeye ve toplumu kapsayıcılığı benimsemeye teşvik eder. Spor bağlamında, engelli gençler için becerilerini geliştirebilecekleri, faydalardan eşit şekilde yararlanabilecekleri bir ortam yaratmak anlamına gelir. Ayrıca, engellerin aşılması ve gerekli uyarlamaların yapılması da önemlidir. Böylece, kapsayıcı spor ortamları engelli gençlerin özgüvenini artırır ve aidiyet duygusu kazandırır. [1]

### 2.1. Kavramların Tanımı

UNESCO, sporu, "beden sağlığı, zihinsel iyilik hali ve sosyal etkileşime katkıda bulunan tüm fiziksel aktiviteler, oyunlar, rekreasyon, organize veya rekabetçi sporlar ve yerel sporlar ve oyunlar" olarak tanımlamaktadır. Spor burada, engelli bireyler için ayrı faaliyetlerden herkes için uyarlanmış etkinliklere kadar uzanan bireysel spor etkinlikleri tercihlerinin eşit önemde ve geçerlilikte değerlendirilmesi gereken bir bağlam olarak sunulmaktadır. Bu yaklaşım, ayrıştırılmış yapıları itibarsızlaştırmaktan kaçınırken, sözde kapsayıcı olanları aşırı idealleştirmemeye çalışır.

"Engellilik" terimi, bir kişinin belirli görevleri yerine getirme veya çevresiyle etkileşime girme yetisini önemli ölçüde etkileyen fiziksel, zihinsel, duyuşal, entelektüel veya gelişimsel durumları kapsar. Engellilik, geçici veya kalıcı, görünür ya da görünmez olabilir ve şiddeti ile bireyin yaşamını nasıl etkilediği büyük ölçüde değişiklik gösterebilir.

Bununla birlikte, bu el kitabında tercih ettiğimiz "engellilik" tanımı, Dünya Sağlık Örgütü'nden (DSÖ) gelmektedir. DSÖ engelliliği, bozukluklar, aktivite kısıtlamaları ve katılım sınırlamalarını kapsayan bir şemsiye terim olarak tanımlar. Bozukluklar, vücut fonksiyonu veya yapısındaki sorunları ifade ederken, aktivite kısıtlamaları, görevleri yerine getirme güçlüklerini içerir ve katılım sınırlamaları, yaşam durumlarına katılma zorluklarına atıfta bulunur. [2]

[1] Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. In Sport and Disability (pp. 4-21). Routledge. DOI: 10.1080/17430437.2016.1225882

[2] WHO (World Health Organization). 2001. International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva: WHO.

## Engellilik Modelleri

Engellilik modellerini ele almak, antrenörlerin hem kendi hem de başkalarının engellilikle ilgili bakış açıları ve varsayımları hakkında fikir sahibi olmalarına yardımcı olur. Bu farkındalık, onların antrenman yaklaşımlarını ve planlamalarını gözden geçirmelerine olanak tanır. Bu modelleri anlamak, antrenörlerin bakış açılarını genişletmelerine, uygulamalarını iyileştirmenin yeni yollarını keşfetmelerine ve sporu daha etkili bir şekilde tasarlayıp sunmalarına yardımcı olabilir. İşte ana modeller:

### 1. Tıbbi Engellilik Modeli

Tıbbi model, engelliliği hastalık veya yaralanmadan kaynaklanan bireysel bir sorun olarak görüp sınırlılıklara odaklanır ve düzeltilmesi gereken bir durum olarak ele alır. Antrenörlükte bu bakış açısı, daha yönlendirici bir yaklaşımı teşvik eder; antrenör, performansı rehabilitasyon veya fizyoterapi yoluyla artırmayı amaçlayabilir.

### 2.Sosyal Engellilik Modeli

Sosyal model, engelliliği bireysel değil toplumsal bir sorun olarak ele alır, dezavantajların toplumsal engellerden kaynaklandığını vurgular ve tam katılım için bu engellerin (örneğin erişim eksikliği) kaldırılmasını savunur. Ancak, antrenörlükte bu model, yalnızca toplumsal faktörlere odaklanarak sporcuların ağrı veya hastalık gibi fiziksel gerçekliklerini göz ardı edebilir.

### 3.Biyopsikososyal Engellilik Modeli

Biyopsikososyal model, engelliliği biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi yoluyla ele alan kapsamlı bir çerçeveye sunar. Bu model, yalnızca fiziksel bozukluğa odaklanan tıbbi modelin ve engelliliği toplumsal engellere atfeden sosyal modelin ötesine geçer. Engelliliğin, bireyin fiziksel durumu, zihinsel sağlığı ve sosyal çevresi arasındaki karmaşık etkileşimden doğduğunu vurgular. Bu yaklaşım, tedavi ve desteğin tıbbi yönlerin yanı sıra bireyin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını da kapsamı gerektiğini savunarak daha kişiselleştirilmiş ve kapsayıcı bir bakım ve güçlendirme anlayışını teşvik eder.

### 4.İnsan Hakları Engellilik Modeli

Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'ne (2006) dayanan İnsan Hakları modeli, sporda eşitliği temel bir hak olarak vurgular. Sosyal modelin üzerine inşa edilen bu model, herkesin spora katılma ve kendi kararlarını verme hakkına sahip olduğunu savunur. Spor kulüpleri, kapsayıcı politikalar uygulamak ve antrenörlerin kapsayıcı ortamlar oluşturmalarına yardımcı olmakla sorumludur. Bu "bütün kulüp" yaklaşımı, yönetimden antrenörlüğe kadar çeşitli seviyelerde kapsayıcılığı teşvik eder. Ancak, sporda kapsayıcılık her zaman bireylerin dışlanmış veya marjinalleşmiş hissetmelerini önlemeyebilir, bu durum tutumlarla ilgili olabilir.

## 2.3 Engellilik Grupları

Kapsayıcılığın ve eşit fırsatların önemli olduğu sporda ve diğer alanlarda, engelli bireyler genellikle engellilik gruplarına ayrılır. Bu gruplandırmalar, insanların deneyimledikleri engel türlerini yansıtacak şekilde tasarlanmıştır ve yarışmanın ya da katılımın adil ve erişilebilir olmasını sağlamayı amaçlar. Detaylar farklı bağlamlara (spor, eğitim, istihdam vb.) göre değişiklik gösterebilse de, engellilik grupları genel olarak aşağıdaki geniş kategorilere ayrılmaktadır:



### **Fiziksel engelli sporcular,**

Fiziksel engellilik, bireyin hareketliliğini, el becerisini veya fiziksel kapasitesini etkileyen bozukluklardır. Doğuştan olabilir ya da yaralanma, omurilik hasarı, serebral palsi, amputasyon, kas distrofisi veya artrit gibi durumlarla gelişebilir. Fiziksel engelli bireyler, hareketlilik ve bağımsızlık için tekerlekli sandalye, protez, değnek veya ortez kullanabilirler.

### **Görme engelli sporcular,**

Görme engelli sporcular, kısmi veya tam görme kaybına rağmen spor yapmaya devam eden bireylerdir. Atletizm, yüzme ve kör sporculara özel olarak tasarlanmış golbol gibi takım sporları dahil olmak üzere geniş bir yelpazede adaptif sporlara katılırlar. Yarışmalar, adil oyunu sağlamak için genellikle görme kaybının ciddiyetine göre sınıflandırılır. Sporcular, işitsel sinyaller, rehberler (koşu gibi sporlarda) veya dokunsal işaretler gibi yardımcı teknolojiler kullanabilirler.

### **Zihinsel engelli sporcular,**

Zihinsel engelli sporcular, bilişsel işlev, öğrenme ve sosyal etkileşimdeki zorluklara rağmen sporda rekabet ederler. Bu sporcular, Down sendromu, otizm spektrum bozukluğu veya diğer gelişimsel engeller gibi durumlara sahip olabilirler. Genellikle, Özel Olimpiyatlar gibi organizasyonlar aracılığıyla sporlara katılırlar.

### **İşitme engelli sporcular,**

İşitme engelli sporcular, kısmi veya tam işitme kaybıyla spor yaparken zorlukları aşarlar. Diğer engellilik gruplarından farklı olarak, Deaflympics gibi etkinliklerde sesli sinyallerin (başlama tabancası, düdük) yerini görsel sinyaller (yanıp sönen ışıklar, el işaretleri) alır. Basketbol, futbol, atletizm ve yüzme gibi sporlar popülerdir. İşitme kaybı fiziksel yetenekleri etkilemese de, iletişim ve takım çalışması için işaret dili veya diğer sözsüz yöntemler gibi uyarlamalar gerektirir.

## 2.4. Engelli Gençler İçin Sporun Genel ve Özel Faydaları

Spor, uzun zamandır engelli genç bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik refahını artırmada değerli bir araç olarak tanınmaktadır. Uygun şekilde yapılandırıldığında ve kapsayıcı olduğunda, spor yalnızca fiziksel sağlık yararları sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal bağların kurulmasını sağlar, psikolojik dayanıklılığı artırır ve ekonomik fırsatlar sunar. İşte bu faydalara derinlemesine bir bakış.

### 2.4.1. Fiziksel Faydalar

- **Gelişmiş Motor Beceriler ve Koordinasyon:** Spor katılımı, engelli bireylerin motor işlevlerini ve koordinasyonlarını, engel türüne ve şiddetine bağlı olarak iyileştirir. Tekerlekli sandalye basketbolu ve yüzme gibi adaptif sporlar, dengeyi, çevikliği ve fiziksel koordinasyonu geliştirmek için tasarlanmıştır. Yapılan araştırmalar, bu sporların düzenli olarak uygulanmasının motor kontrolü artırdığını ve hareketsizlik nedeniyle gelişen ikincil engellerin riskini azalttığını göstermektedir [3]
- **Artan Güç ve Dayanıklılık:** Düzenli spor katılımı, kas gücü ve dayanıklılığı artırır; bu da fiziksel engelli bireyler için son derece önemlidir. Bir inceleme, yaşam tarzı sporlarının katılımının fiziksel uygunluk seviyelerini, gücü ve genel kardiyovasküler sağlığı önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir. Bu iyileşmeler, engelli genç bireylerin günlük aktivitelerini daha kolay yapmalarına olanak tanıyan fonksiyonel bağımsızlığa katkıda bulunur.
- **Kilo Yönetimi ve Kardiyovasküler Sağlık:** Hareketsiz yaşam tarzları nedeniyle obezite ve kardiyovasküler sorunlar, engelli bireyler arasında yaygın endişelerdir. Düzenli fiziksel aktivite, vücut ağırlığını kontrol etmeye, kalp sağlığını iyileştirmeye ve hipertansiyon ile diyabet gibi rahatsızlıkların riskini azaltmaya yardımcı olur. Düzenli olarak uygulanan adaptif sporlar, bu faydaları sosyal ve eğlenceli bir şekilde elde etmenin yolunu sunar.[4]
- **İkincil Sağlık Komplikasyonlarının Önlenmesi:** Fiziksel hareketsizlik, kas atrofisi, osteoporoz ve eklem sertliği gibi komplikasyonlara yol açabilir. Sporla uğraşmak, esnekliği, kemik yoğunluğunu ve eklem sağlığını koruyarak bu riskleri azaltır. Yüzme veya adaptif kayak gibi sporlar, eklem sağlığını teşvik ederken yüksek darbe zorlamalarını önler ve bu da hareket kabiliyeti sınırlı bireyler için ideal hale gelir. [5]

[3] Puce, L., Marinelli, L., Girtler, N., Pallecchi, I., Mori, L., Simonini, M., & Trompetto, C. (2019). Self-perceived psychophysical well-being of young competitive swimmers with physical or intellectual impairment. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 862-885. <https://doi.org/10.1177/0031512519865849>

[4] Sorgente, V., Cohen, E. J., Bravi, R., & Minciocchi, D. (2021). Accept. Understand. Then play! The impact of sport and physical activity in autism spectrum disorder. *Authorea Preprints*. doi: [10.22541/au.162345044.42442036/v2](https://doi.org/10.22541/au.162345044.42442036/v2)

[5] Maffulli, N., Longo, U. G., Spiezia, F., & Denaro, V. (2010). Sports injuries in young athletes: Long-term outcome and prevention strategies. *The Physician and Sportsmedicine*, 38(3), 29-34. <https://doi.org/10.3810/psm.2010.06.1780>

## 2.4.2. Sosyal Faydalar

- **Sosyal Bağlantılar ve Arkadaşlıklar Kurmak:** Spor, kalıcı arkadaşlıklar ve sosyal ağlar kurma imkanı sunar. Adaptif sporlar, engelli gençlerin engelli veya engelsiz akranlarıyla etkileşim kurabileceği bir ortam sağlar. Tekerlekli sandalye basketbolu gibi takım sporları, güçlü bağlar ve iletişim becerileri kazandırır.
- **Sosyal İzolasyonu Azaltmak:** Engelli bireyler, ana akım etkinliklerden dışlanabilir. Spor, bu engelleri yıkmak için kapsayıcı ortamlar sunar. Araştırmalar, spor etkinliklerine katılımın izolasyonu azaltıp sosyal katılım ve duygusal refahı artırdığını gösterir.
- **Sosyal Becerileri ve İş Birliğini Geliştirmek:** Spor, iletişim, iş birliği ve empati gibi sosyal becerileri öğretir. Takım sporlarına katılan engelli genç bireyler, pozitif sosyal deneyimler yaşar ve topluluk dinamiklerini yönetmeyi öğrenirler. Bu, toplumla daha iyi bütünleşmelerini sağlayan bir topluluk ve karşılıklı destek duygusunu pekiştirir.
- **Toplumsal Normlara ve Stereotiplere Meydan Okumak:** Spor, engellilikle ilgili klişelere meydan okumak için eşsiz bir platform sunar. Engelli bireyler, sporla yeteneklerini ve dayanıklılıklarını sergileyerek kapasiteleri hakkındaki önyargıları sorgular ve toplumda kabul ve kapsayıcılığın artmasına katkı sağlar.

## 2.4.3. Psikolojik ve Duygusal Faydalar

- **Özgüveni ve Kendine İnanmayı Artırmak:** Spor, engelli genç bireylere başarı deneyimi yaşatarak özgüven kazanmalarını ve olumlu bir öz-ımaj geliştirmelerini sağlar. Hedeflere ulaşmak, başarı duygusunu artırır ve bu da diğer yaşam alanlarına pozitif bir bakış açısı taşır.
- **Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal İyilik Hali:** Spor, genç bireylerin zorluklarla başa çıkmayı ve stresi yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Engelli sporcular, karşılaştıkları zorlukları sporla aşarak başa çıkma stratejileri geliştirir, bu da günlük hayatta dayanıklılık sağlar. [6]
- **Zihinsel Sağlık İyileştirmeleri:** Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel sağlığı iyileştirdiğini gösterir. Sporlar, endorfin salgısını teşvik ederek kaygı ve depresyonu azaltır. Adaptif sporlar, engelli bireylerin zihinsel sağlıklarını yönetmeleri için yapılandırılmış bir yol sunar. [7]
- **Kimlik Oluşumu ve Öz Değer:** Spor, engelli gençlerin kendilerini yetenekleriyle tanımlamalarını sağlar, bu da gurur ve öz-değer duygusu geliştirir. Araştırmalar, engelli sporcuların kendilerini güçlü bir şekilde sporcu olarak tanımladıklarını ve bu kimliğin sosyal kimliklerini şekillendirdiğini gösterir. [8]

[6] Martin, J. (2010). The psychosocial dynamics of youth disability sport. *Kinesiology*, 19(1), 49-69. <https://doi.org/10.2478/V10237-011-0032-9>

[7] Youngson, L., Foster, C., & Lambert, J. (2023). The physical and mental health benefits of lifestyle sports for disabled people: A scoping review. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*. <https://doi.org/10.33438/ijds.1197978>

## 2.4.4. Ekonomik Faydalar

- **İstihdam Edilebilirliği Artırmak:** Adaptif sporlarla ilgilenmek, engelli bireylerin sosyal becerilerini, disiplinlerini ve takım çalışması yeteneklerini geliştirerek iş gücünde değerli avantajlar sağlar. Araştırmalar, sporla ilgilenen engelli bireylerin iş bulma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.
- **İş Yerinde Becerileri Geliştirmek:** Adaptif sporlar, liderlik, iletişim, problem çözme ve zaman yönetimi gibi becerileri güçlendirir. Bu beceriler profesyonel yaşamda kolayca uygulanabilir ve genç bireylerin kariyerlerinde başarılı olmalarına katkıda bulunur.
- **Ekonomik Güçlenme ve Bağımsızlık:** Adaptif sporlar, engelli genç bireylerin ekonomik bağımsızlık kazanmalarını destekler. Spor katılımı sayesinde gelişen beceri ve bağlantılar, daha iyi kariyer fırsatları ve finansal istikrar sağlar. [9]

## 2.4.5. Eğitimsel ve Bilişsel Faydalar

- **Akademik Performansı İyileştirmek:** Spor katılımı, özellikle odaklanma, disiplin ve bilişsel beceriler açısından daha iyi akademik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Engelli genç bireyler için spor, dikkat ve problem çözme yeteneklerini teşvik ederek bilişsel işlevi iyileştirebilir. Bu beceriler, öğrencilerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini ve derslerine odaklanmalarını sağladığından akademik performansı iyileştirir. [10]
- **Yaşam Becerileri Geliştirmek:** Bilişsel faydaların ötesinde, sporlar değerli yaşam becerileri öğrenmek için bir platform sağlar. Liderlik, takım çalışması, azim ve karar verme, engelli genç sporcuların spor yoluyla geliştirdikleri becerilerden sadece birkaçıdır. Bu beceriler, eğitim, iş ve kişisel ilişkiler dahil hayatın çeşitli alanlarına aktarılabilir ve gelecekteki başarı için sağlam bir temel oluşturur. [11]
- **Konsantrasyon ve Odaklanmayı Artırmak:** Spor pratiğinin tekrar niteliği, konsantrasyonu ve zihinsel dayanıklılığı artırır. Tekerlekli sandalye basketbolu veya ragbi gibi strateji gerektiren adaptif sporlar, genç bireyleri uzun süreler boyunca karmaşık görevlere odaklanmaya zorlar ve bu da zihinsel dayanıklılıklarını ve dikkat sürelerini artırır. Bu iyileştirmeler, akademik ve kişisel başarılar üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

[8] Napolitano, J. T., Ilescu, D., Hoehn, J., Berner, T., Meyer, C., Jackson, K., & Kemp, E. (2021). Athlete identity and common benefits and barriers to sport participation amongst adolescent sled hockey players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2325967121500078>

[9] Lastuka, A., & Cottingham, M. (2016). The effect of adaptive sports on employment among people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 38(8), 742-748. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1059497>

[10] Ommundsen, Y. (2000). Can sports and physical activity promote young peoples' psychosocial health? *Tidsskrift for den Norske laegeforening*, 120(29), 3573-3577. <https://doi.org/10.1136/bmj.38123.737081.55>

[11] Gould, D., & Voelker, D. K. (2012). Enhancing youth leadership through sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 38-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598828>

## 2.5 Sporun Birleştirici Gücü

Kapsayıcı sporlar, engelli ve engelsiz sporcuların yan yana yarıştığı ortamlar olarak önemli faydalar sunar? Spor tam anlamıyla kapsayıcı olmadığında, spor ortamında hak sahibi ve merkezi bir konumda olan kritik bir nüfusu göz ardı eder. Engelli sporcuların spora dahil edilmesi, oyun alanının ötesine geçen birçok fayda sağlar. Sporun bireyleri ortak hedefler etrafında birleştirme, takım ruhunu teşvik etme ve başarma duygusu sağlama gibi istisnai bir gücü vardır. Kapsayıcı spor ortamları, engelli ve engelsiz gençlere toplumsal normlara meydan okuma, ilişkiler kurma ve ortak bir hedefe eşit katkıda bulunma fırsatı sunar. Araştırmalar, kapsayıcı sporların oyun alanının ötesine geçen anlamlı sosyal bağlar yaratabileceğini göstermektedir. [12]

### → Ortak Bir Kimlik ve Takım Ruhu Oluşturmak

Engelli ve engelsiz gençler birlikte spor yaptığında, takım arkadaşı olarak ortak bir kimlik geliştirir ve oyundan keyif almak gibi ortak hedeflere odaklanırlar. Engelli gençler için takımın parçası olmak, ait olma ve kabul görme duygusunu güçlendirir. Özel Olimpiyatlar'dan Unified Sports gibi programlar, engelli ve engelsiz sporcuları bir araya getirip iş birliğini vurgular. Bu tür programlar, eşitliği teşvik eder, izolasyonu azaltır ve herkesin yeteneklerinin takdir edildiği kapsayıcı bir ortam sağlar.

### → Ortak Hedefler Yoluyla Sosyal Entegrasyonu Teşvik Etmek

Spor, farklı geçmişlere sahip insanları bir araya getirerek güçlü bir birleştirici etki yaratır ve sosyal entegrasyonu teşvik eder. Engelli gençler için spor, yetenek, çaba ve takım çalışmasının değer gördüğü bir ortamda akranlarıyla etkileşim kurma fırsatı sunar. Rugby gibi spor dallarında engelli ve engelsiz oyuncuları bir araya getiren Mixed Ability Sports (Karışık Yetenekli Spor) gibi kapsayıcı programlar, engelli sporcuların akranlarıyla birlikte tam katılımcı olmalarını sağlar. Bu, takım ruhunu, anlayışı ve anlamlı sosyal bağları güçlendirir. [13]

Hayatın diğer alanlarında kendilerini çoğu zaman izole veya dışlanmış hissedebilen engelli gençler için bu kapsayıcı programlar, önemli sosyal fırsatlar sunar. Araştırmalar, bu tür programların izolasyon hissini azaltarak engelli sporculara aidiyet duygusu kazandırdığını ve kalıcı dostluklar kurmalarını sağladığını göstermektedir. Topluluk ve ortak çaba hissi yaratarak, kapsayıcı spor takımları engellilerle ilgili önyargıları yıkmakta ve engelli bireyleri akranlarından ayıran sosyal bariyerleri azaltmaktadır; bu da karşılıklı saygı ve sosyal kapsayıcılığı teşvik eder. [14]

[12] McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting Social Inclusion Through Unified Sports for Youth with Intellectual Disabilities: A Five-Nation Study. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/j.1362788.2012.01587.x>.

[13] Spencer-Cavaliere, N., Peers, D., & Watkinson, E.J. (2017). Part of, or Apart From Sport? Practitioners' Experiences Coaching Athletes with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.17645/SI.V5I2.889>.

[14] Ramsden, R., Hayman, R., Potrac, P., & Hettinga, F. (2023). Sport Participation for People with Disabilities: Exploring the Potential of Reverse Integration and Inclusion through Wheelchair Basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032491>.

## → Kapsayıcı Sporlarda Başarı ve Kazanımı Yeniden Tanımlamak

Kapsayıcı sporlarda başarı, yalnızca kazanmakla değil, kişisel ilerleme, çaba ve takım çalışmasıyla ölçülür. Engelli gençler için spor, yeteneklerini sergileyebilecekleri bir platform sunarak odağı sınırlamalardan ziyade gelişim ve katkıya kaydırır. Bu değişim, özgüveni artırır ve başarıma duygusunu güçlendirir. Paralimpik Oyunları gibi etkinlikler, başarının beceri ve kararlılığa dayandığını göstererek engelliliğe dair toplumsal algıları zorlar ve tüm sporcuların yeteneklerini kutlar. Yerel düzeyde, Wheels for Wellbeing gibi programlar, rekabetin ötesinde kişisel dönüm noktalarını öne çıkararak engelli gençlerin özgüven kazanmalarına ve sporla hayata daha güçlü katılmalarına yardımcı olur. [15]

## → Ortak Hedefler Yoluyla Sosyal Entegrasyonu Desteklemek

Empati, kapsayıcı sporların önemli bir sonucudur. Engelli ve engelsiz sporcular birlikte antrenman yapıp rekabet ettiklerinde, birbirlerinin çabalarına dair anlayış ve takdir geliştiren deneyimler paylaşırlar. Tekerlekli sandalye basketbolu gibi sporlarda, engelsiz sporcular, engelli takım arkadaşlarının dayanıklılığına ve becerilerine daha derin bir saygı duyar. Serebral palsili sporcuların engelsiz oyuncularla birlikte oynadığı CP Football gibi programlar, bu etkileşimlerin empatiyi nasıl güçlendirdiğini ve bakış açılarını değiştirdiğini gösterir. Bu empati, takım dinamiklerini geliştirmenin ötesinde, spor sahasının dışında da kapsayıcılığı ve saygıyı teşvik ederek daha kapsayıcı topluluklar oluşturmaya katkı sağlar.

## → Çeşitliliği Artırmak

Engelli bireylerin dahil edilmesiyle spor, yeniliklere kapı açar ve engelli topluluğundaki çeşitliliği tanıır. Bu çeşitlilik, fizikselden zihinsellere kadar geniş bir yetenek yelpazesini kapsar ve sporlar, kapsayıcılık yelpazesinde hem genel hem de engelli bireylere özel fırsatlar sunar. Engelli sporcular, takıma benzersiz deneyimler ve bakış açıları getirerek takım arkadaşlarının ufkunu genişletir ve önyargıları sorgular. Bu çeşitlilik, engellilikle ilgili kalıpları yıkarak herkesin, yeteneklerinden bağımsız olarak, katılım ve başarı şansına sahip olduğu bir kültür oluşturur.

Engelli sporcuların dahil edilmesi, empati ve saygı odaklı pozitif bir kulüp kültürü yaratır. Kapsayıcılığı benimseyen bir kulüp, başkalarına saygının temel bir değer haline geldiği bir ortam geliştirir ve bu etki sporun ötesine taşar. Eğitim yöntemleri, oyun stratejileri veya tesis tasarımı gibi konularda uyum ve yaratıcılık odağı, yeniliği teşvik ederek herkes için fayda sağlar.

## 2.6 Spor Yoluyla Sosyal Kapsayıcılığın Önemi

Günümüzde birçok spor, engelli bireylerin ihtiyaçlarına özel olarak tasarlanmıştır. Tekerlekli sandalye basketbolu, kör kriket, golbol ve oturarak voleybol gibi oyunlarda engelli ve engelsiz çocuklar birlikte oynayıp yarışabilirler. Ayrıca, 1960 yılından bu yana Paralimpik Oyunları'nın bir parçası olan para-atletizm ve oyuncuların kör futbol gibi özel sporlarla katılım sağlaması mümkündür. Boccia ise 1984'te Paralimpik Oyunları'na eklenen bir spor dalı olup, ayrı bir engelli versiyonu olmaksızın herkese hitap eden kapsayıcı bir oyundur. Oyuncular, topun "jack" topuna en yakın mesafeye getirmeye çalışır; rampa kullanan oyuncular ise talimatlarını izleyen bir ebeveynin yardımıyla kontrol ve bağımsızlık hissi kazanır.

Etkili bir şekilde planlandığında ve yürütüldüğünde, spor, farklı gruplar arasında entegrasyonu ve eşit hakları önemli ölçüde destekleyebilir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında popüler olmaları, sporları aileler ve topluluklarda sağlıklı alışkanlıklar ve değerleri teşvik etmek için değerli bir araç haline getirir. Topluluklar, sporun dönüştürücü gücünden yararlanarak marjinal bireylerin katılımını normalleştirme ve yaşam deneyimlerini iyileştirme konusunda önemli bir rol oynar. Bu kapsayıcı bakış açısı, engelli sporcuların yarıştığını gören izleyicilere de yansır ve tüm sporcular arasında eşitlik algısını pekiştirir.

Engelli çocukların aileleri de olumlu etkiler yaşar; spor katılımı sayesinde özerklik ve kendini gerçekleştirme potansiyeline kavuşurlar. Engelsiz sporcuların katılımı da etkilenir, çünkü engelli sporcuların eşit onur ve yarışma fırsatlarına sahip olduklarını görürler. Birçok karma etkinlikte, engelli ve engelsiz sporcular birlikte yarışır ve bu da spor alanında gerçek eşitliği ve kapsayıcılığı teşvik eder.

Engelli bireyler için bir spor kültürü teşvik ederek, spor kulüpleri üye sayısını, gönüllü katılımını ve genel etkileşimi önemli ölçüde artırabilir. Bu sadece kulübün etik taahhüdünü sergilemekle kalmaz, aynı zamanda sponsorları da çekerek kulübün marka, görsel kimlik ve kaynaklarını güçlendirir. Ayrıca, böyle bir kapsayıcılığı desteklemek, topluluk bağlarını güçlendirir ve sporun gerçek değerine ilişkin farkındalığı artırarak kulübün uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlar. Sonuç olarak, bu, kulübün genel değerini artıran ve tüm katılımcılar için faydalı olan bir topluluk katılım döngüsü yaratır.

## KAPSAYICI BİR ORTAM OLUŞTURMAK

Etkili iletişim ve doğru yaklaşım, engelli genç bireylerin kapsayıcılığını sağlamada esastır. Farklı ihtiyaçlarını ve yeteneklerini tanımak, özellikle sporun kapsayıcılık aracı olarak kullanıldığı bir bağlamda, güçlendirici ve destekleyici bir ortam yaratmak için hayati önem taşır.



### 3.1 Engelli Bireylerle İletişim ve Yaklaşım

Etkili iletişim ve doğru yaklaşım, engelli genç bireylerin kapsayıcılığını sağlamada esastır. Farklı ihtiyaçlarını ve yeteneklerini tanımak, özellikle sporun kapsayıcılık aracı olarak kullanıldığı bir bağlamda, güçlendirici ve destekleyici bir ortam yaratmak için hayati önem taşır.

#### 3.1.1 Genel İletişim ve Etkileşim Rehberi

- **Kişi-Öncelikli Dil Kullanımı:** Kişi-öncelikli dil, bireyin engelinden ziyade onu bir birey olarak ön plana çıkarır. "Engelli bir birey" yerine "engeli olan bir birey" demek, onların insanlığını vurgular. Bu değişim, saygılı etkileşimleri teşvik eder ve engelli bireylerin onurunu artırır. Dil, insanların engelli bireyleri nasıl algıladığını ve onlarla nasıl ilişki kurduğunu büyük ölçüde etkiler. [16]
- **Yetkinlikler Hakkında Varsayımda Bulunmaktan Kaçının:** Engelsiz bireyler, engelli bireylerin neler yapabileceği konusunda sıklıkla varsayımlarda bulunur, bu da anlamlı iletişimi engelleyebilir. Bu tür varsayımlar, bireyin özerkliğini azaltabilir ve öz-değerine zarar verebilir. İletişimin bireyin özel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için, kişilerin tercih ve yetenekleri hakkında doğrudan kendilerine sormak önemlidir.

- **İletişimde Sabır ve Anlayış:** Özellikle bilişsel veya konuşma engeli olan bireylerle iletişim kurmak daha fazla zaman gerektirebilir. Araştırmalar, duraklamalar sağlayarak hasta odaklı bir yaklaşım benimseyen sağlık çalışanlarının etkileşimleri ve anlayışı iyileştirdiğini göstermektedir. Engelli bireylerin kendilerini rahatça ifade etmeleri sağlanmalıdır.
- **Özerklik ve Karar Alma Haklarına Saygı:** Engelli bireylerin bakım ve faaliyetleri hakkında kararlar almalarını desteklemek çok önemlidir. Özerklik, bireyin kendini belirlemesi için hayati öneme sahiptir ve özgüvenini ve yaşam kalitesini artırır. [17] Spor alanında tercihlerini ifade etmelerine izin vermek, aktif katılımı teşvik edebilir ve bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olabilir.
- **Çeşitli İletişim Seçenekleri Sunun:** Engelli bireylerin farklı iletişim yöntemlerine ihtiyaçları olabilir. Resimli panolar veya işaret dili gibi destekleyici ve alternatif iletişim (AAC) sistemleri, konuşma zorluğu yaşayan bireylerin sosyal katılımını artırır. [18] Yazılı, görsel veya sesli format gibi seçenekler sunmak, kapsayıcılığı ve erişilebilirliği teşvik eder.

### 3.1.2. Sözsüz İletişim ve Vücut Dili

- **Sözsüz İletişim İşaretlerine Dikkat Edilmeli:** Yüz ifadeleri, jestler ve beden dili gibi sözsüz sinyaller, engelli bireylerle iletişimde önemlidir. Ağır engelli bireyler için bu işaretler ana iletişim yolları olabilir. Profesyonellerin bu sinyalleri fark etmesi, iletişimi geliştirebilir. [19]
- **Kişisel Alana Saygı Gösterilmeli:** Özellikle hareket destek cihazları kullanan engelli bireylerin, kişisel alan konusunda özel ihtiyaçları olabilir. Cihazlarına dokunmadan veya onları hareket ettirmeden önce mutlaka izin isteyin, çünkü bu cihazlar kişisel alanlarının bir parçası olabilir. Bu saygı, bireyin onurunu korumaya yardımcı olur.
- **Yazılı İletişimde Kapsayıcılık Olmalı:** Yazılı materyaller, görme veya bilişsel zorlukları olan bireyler için kolay okunabilir olmalıdır. Büyük fontlar, yüksek kontrastlı metinler ve basit bir dil kullanın. Braille, sesli versiyonlar veya diğer erişilebilir formatlar sağlamak, herkesin içeriğe erişimini kolaylaştırır. Bu yaklaşım, katılımı artırır ve engelleri azaltır. [20]

[17] Olney, M. (2001). Communication Strategies of Adults with Severe Disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 44(2), 87-94. <https://doi.org/10.1177/003435520104400205>

[18] Hagan, L., & Thompson, H. (2014). It's good to talk: developing the communication skills of an adult with an intellectual disability through augmentative and alternative communication. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(1), 66-73. <https://doi.org/10.1111/BLD.12041>

[19] Griffiths, C., & Smith, M. M. (2016). Attuning: A Communication Process between People with Severe and Profound Intellectual Disability and Their Interaction Partners. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 29(2), 124-138. <https://doi.org/10.1111/jar.12162>

[20] Godsell, M., & Scarborough, K. (2006). Improving communication for people with learning disabilities. *Nursing standard*, 20(30).

### 3.1.3 Etkileşim İçin Pratik Yaklaşımlar

- **Yardım Teklif Etmeden Önce Sorun:** Engelli bireylerin nasıl yardım almak istediklerini sormak, onlara güç kazandırır ve özellikle sporda ihtiyaç duyabilecekleri desteği alırken karar sürecine katılmalarını sağlar. Yardım etme konusunda varsayımda bulunmamak, kontrol duygularını pekiştirir.
- **Bağımsızlığı Teşvik Edin:** Engelli bireylerin yeteneklerini gösterebileceği ve seçim yapabileceği ortamlar oluşturun. Bağımsızlığı teşvik etmek, öz güveni ve sosyal becerileri geliştirir; özellikle takım sporlarında bu çok önemlidir. Araştırmalar, fiziksel aktivitelerin engelli gençler arasında bağımsızlık ve sosyal etkileşimleri artırdığını göstermektedir. [21]
- **Kapsayıcı ve Saygılı Dil Kullanın:** "Sakat" veya "çolak" gibi eski terimlerden kaçının. Bireylerin yetenek ve güçlü yönlerini vurgulayan, modern ve saygılı bir dil kullanın. Saygılı dil, olumlu tutumları şekillendirir ve onur ile özsaygıyı pekiştirir.

### 3.1.4 Kapsayıcı Bir Ortam Oluşturma

- **Olumlu ve Kapsayıcı Tutumlar Benimseyin:** Profesyoneller ve bakım verenler, bireylerin sınırlamalarından ziyade güçlü yönlerine odaklanmalıdır. Olumlu bir bakış açısı, destekleyici bir ortamı teşvik eder ve aidiyet duygusunu artırır. [22]
- **Spor Yoluyla Güçlendirme Fırsatları Yaratın:** Spor, engelli gençler için kapsayıcılığı, sosyal becerileri ve güçlenmeyi teşvik etmek için mükemmel bir yoldur. Spora tam katılım, fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirir, sosyal etkileşimleri artırır ve öz yeterlik duygusunu güçlendirir. Spor, aynı zamanda takım çalışmasını, liderlik becerilerini ve kişisel gelişimi teşvik eder.
- **Aidiyet Duygusunu Geliştirin:** Destekleyici bir topluluğun, örneğin bir spor takımının parçası olmak, engelli bireylerin aidiyet ve kimlik duygusunu güçlendirir. Takım sporlarına katılım, sosyal bağlantıları artırır ve yalnızlık duygularını azaltır.

[21] Hagan, L., & Thompson, H. (2014). It's good to talk: developing the communication skills of an adult with an intellectual disability through augmentative and alternative communication. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(1), 66-73. <https://doi.org/10.1111/BLD.12041>

[22] Taylor, C. (2008). Assessment of communication in people with learning disabilities. *Advances in Mental Health and Learning Disabilities*, 2(1), 15-20. <https://doi.org/10.1108/17530180200800035>

### 3.1.5 İletişimde Yasal ve Etik Hususlar

- **Yasalara ve Düzenlemelere Uyum:** Engelli bireylerle iletişim, Erişilebilirlik Yasası gibi yasal standartlara uygun olmalıdır; bu, hizmetlere ve fırsatlara eşit erişim sağlamak için makul düzenlemeler yapılmasını gerektirir. Bu düzenlemelere uymamak, dışlanmaya ve adil olmayan muameleyle yol açabilir.
- **İletişimde Etik Hususlar:** Profesyoneller, engelli bireylerle iletişimin etik boyutlarını anlamalıdır. Bireylerin söz hakkına, bakım kararlarında seçim yapma hakkına ve topluma tam katılımına saygı göstermek çok önemlidir. Özellikle sağlık hizmetleri ve bakım alanında etik iletişim uygulamalarına uymak büyük önem taşır.

### 3.1.6 Kültürel Duyarlılık

- **Kültürel Perspektifleri Anlamak:** Farklı kültürler engellilik hakkında çeşitli inançlara sahiptir; bazıları tıbbi tedaviye odaklanırken, diğerleri sosyal veya manevi yönere önem verir. Kültürel duyarlılık göstermek ve bu görüşlere saygı duymak, ilişki kurmayı ve karşılıklı anlayışı güçlendirir.
- **İletişim Tarzlarını Uyarlamak:** Kültürel geçmişler, iletişim tercihlerini şekillendirebilir. Bazı kültürler dolaylı iletişim ve sözsüz işaretleri tercih ederken, diğerleri doğrudan ifadeleri yeğler. Bu tercihleri tanımak ve uyum sağlamak, engelli bireylerin kendilerini daha rahat ve anlaşılmış hissetmelerine yardımcı olabilir.

## 3.2 Önerilen Kapsayıcı Uygulamalar



Başlamadan önce, kulübünüzün ne kadar kapsayıcı olduğunu değerlendirmek için bir kapsayıcılık kontrolü yapmanız faydalı olabilir. "Spor Hoş Geldin" kampanyası, Ocak 2022'de Hollanda'da spor sağlayıcılarının kapsayıcı ve davetkâr bir ortam yaratmanın önemini vurgulamak için başlatıldı. Amacı, profesyoneller arasında yaş, fiziksel veya zihinsel sağlık, etnik köken, cinsel yönelim veya sosyal statü gibi faktörlerden dolayı insanların spora ve egzersize katılımında karşılaşılabilecekleri fırsatlar ve engeller hakkında farkındalık yaratmaktır.

Kulübünüzün performansını değerlendirmekle ilgileniyor musunuz? Aşağıdaki 10 ifadeye “katılıyorum” veya “katılmıyorum” şeklinde cevap verin:

- 1 "Kapsayıcılık" terimi kulübüm için geçerlidir.
- 2 Kulübümde çeşitli geçmişlerden (örn. cinsiyet, yaş, etnik köken, engellilik, cinsel yönelim) üyeler bulunmaktadır.
- 3 Personelimizin (yöneticiler, eğitmenler/antrenörler, gönüllüler) yetenekleri, üyelerimizin ihtiyaçları ile uyumludur.
- 4 Kulüp, şu anda spora katılmayan potansiyel üyeleri tanır ve onların istek, ihtiyaç ve engellerini dikkate alır.
- 5 Kulübüm, herkesin dahil olduğunu hissettiği davetkâr bir ortam sağlar.
- 6 Kulübümün politikası çeşitliliği, olumlu bir spor kültürünü ve güvenli bir spor ortamını içermektedir.
- 7 Herkesin katılımını sağlamak için ek yardım veya destek (örneğin, ayarlanmış üyelik ücretleri) mevcuttur.
- 8 Kulübümün kullandığı spor tesisleri herkes için erişilebilirdir.
- 9 Kulübüme çeşitli ulaşım yöntemleriyle (araba, toplu taşıma) kolayca ulaşılabilir.
- 10 Kulüp, herkes için keyifli ve olumlu bir spor deneyimi sunar. [23]

### 3.2.1. Güven Mayını Seansı (Takım Kurma)

**Süre:** 25-30 dakika

#### Genel Bakış:

Bu seans, katılımcıların gözleri bağlı olarak yalnızca bir partnerin sözlü yönergelerine dayanarak bir simüle edilmiş mayın tarlasından geçmesini içerir. Amaç, takım çalışmasını, güveni ve etkili iletişimi geliştirmekle birlikte görme engellerine farkındalık kazandırmaktır. Katılımcılar, net iletişimin, güvenin ve uyum sağlamanın önemini öğrenir ve engelli bireylere karşı empati geliştirme fırsatı bulur.

#### Amaçlar:

- Takımlar içinde güven ve öz güven oluşturmak
- Görme engellerine yönelik farkındalık yaratmak
- Sözlü iletişim ve aktif dinleme becerilerini geliştirmek
- Problem çözme ve uyum sağlama yeteneklerini teşvik etmek
- Kapsayıcılığı ve takım çalışmasını desteklemek

### **Malzemeler:**

- G z bantları
- Engeller yaratmak için objeler (koniler, sandalyeler, ipler)
- Yolun başlangıç ve bitişini belirlemek için işaretleyiciler

### **Hazırlık:**

Kolaylaştırıcılar, etkinliğin amaçlarını anlamalı, güvenliği sağlamalı ve katılımcıların duygusal ve fiziksel rahatına  zen göstermelidir. Mayın tarlası güvenli bir ortamda kurulmalı ve net talimatlar verilmelidir. Kolaylaştırıcılar, rehberlik ederek tüm katılımcıların güvenli ve kapsayıcı bir deneyim yaşamasını sağlamalıdır.

### **Talimatlar:**

- Katılımcılar çiftlere ayrılır: Biri gözleri bağlı olacak şekilde, diğeri onu yalnızca sözlü yönergelerle engelli parkurda yönlendirir.
- Hatalar yapılırsa takım yeniden başlar; bu, net iletişim ve güveni pekiştirir.
- Gözleri bağlı olan partner konuşamaz veya dokunulamaz; tamamen sözlü işaretlere dayanır.

### **Değerlendirme:**

Aktivite sonrasında katılımcılar deneyimlerini tartışır:

- Gözleri bağlı olmak veya rehberlik etmek nasıl bir his?
- Karşılaşılan zorluklar nelerdi ve bunlar nasıl aşıldı?
- Bu etkinlik güven ve iletişimin önemini nasıl vurguladı?

Tartışma,  renilen beceriler ve bunların gerçek yaşam takım çalışması durumlarındaki önemi üzerine odaklanır.

### **Kolaylaştırıcı İpuçları:**

- Güvenliği sağlamak ve kaygılı katılımcılar için gerekirse uyarılama yapmak.
- Değerlendirme sırasında açık diyalogu teşvik ederek herkesin içgörülerini paylaşmasına olanak tanımak.

## **3.2.2. Ses: Ses Topu**

**Tema:** Görme engelli ve engelsiz katılımcılar için hassasiyet ve yön bulma alışmaları.

**Süre:** 45 dakika

### **Genel Bakış:**

Bu seans, görme engelli katılımcıların işitsel ve dokunsal duyularını geliştirir ve tüm katılımcıların mekânsal farkındalık ve hareket kabiliyetini artırır. Dikkat, hassasiyet ve görme engelli bireylerin yaşadığı zorlukları anlama becerisini teşvik eder.

### **Amaçlar:**

- Görme dışı duyuları ve mekânsal yön bulma yeteneğini geliştirmek
- Görüşe dayanmadan hareket ve koordinasyonu iyileştirmek
- Konsantrasyon ve hassasiyeti artırmak

### **Malzemeler:**

- Ses çıkaran toplar veya plastik torbalar içine konulmuş toplar
- Görme engeli olmayan katılımcılar için göz bantları
- Hedef işaretleyiciler olarak koniler, dokunsal işaretleyiciler (ip veya kağıt bant), hedef numaraları (1-9)

**Katılımcı Sayısı:** 20-30 kişi

### **Hazırlık:**

- Katılımcılar 4-6 kişilik gruplara ayrılır.
- Görme engeli olmayan katılımcılar gözleri bağlı olacak, yalnızca grup lideri sözlü talimatlar verecektir.
- Katılımcıların rahat hissetmeleri sağlanmalı ve fiziksel veya duygusal durumları kontrol edilmelidir (örn. klostrofobi).

### **Kolaylaştırıcı İpuçları:**

- Tüm katılımcılar için güvenlik ve konfor sağlanmalı.
- Grubun ihtiyaçlarına göre etkinlikler uyarlanmalı (örneğin, göz bağı olarak kapüşon kullanılabilir).
- Farklı düzeylerde görme engeli olan katılımcılar için uyarlamalar yapılmalı.

## **3.2.3. Çokgen Yetenekli Çocuk**

**Tema:** Fiziksel engelli çocuklar ve engelsiz akranları için motor beceri eğitimi

**Süre:** 45 dakika

### **Genel Bakış:**

Bu seans, empati, takım çalışması ve motor becerilerin (çeviklik, hız, güç ve hassasiyet) eğlenceli bir etkinlik aracılığıyla gelişimini teşvik eder. Çocuklar, farklı ihtiyaç ve yeteneklere sahip bireylerin gereksinimlerini anlayarak fiziksel koordinasyon becerilerini geliştirir.

### **Amaçlar:**

- Takım çalışması ve iş birliğini teşvik etmek
- Farklı yeteneklere yönelik empati geliştirmek
- Çeviklik ve hassasiyet gibi motor becerileri geliştirmek

### **Malzemeler:**

Koniler, engeller, toplar, sopalar, ipler, şişeler ve masa veya masa üstü

**Katılımcı Sayısı:** 20-30 kişi

### **Hazırlık:**

Kolaylaştırıcılar, etkinliği etkili bir şekilde organize etmek için engelli ve engelsiz çocukların sayısını bilmelidir. Serebral palsili, amputasyon geçirmiş, paraplejik (tekerlekli sandalye kullanan) veya zihinsel engelli çocuklar etkinliğe katılabilir.

### **Talimatlar:**

**1. Isınma (10-15 dakika):** Kolaylaştırıcı, farklı yeteneklere uygun egzersizler yaparak ısınmayı yönetir (örneğin, tekerlekli sandalye kullananlar için üst vücut egzersizleri).

**2. Ana Aktivite (25-30 dakika):**

- Çocuklar, engelli ve engelsiz katılımcılardan oluşan takımlara ayrılır.
- Her çocuk engel parkurunu (çokgen) tamamlar ve ardından konilere top atarak puan toplar.
- En çok puanı toplayan takım kazanır.

### **Engelli Olmayan Çocuklar İçin Parkur:**

- Koniler arasında zikzak koşusu.
- Engellerin üzerinden atlama
- Konilere alternatif olarak ellerle dokunma.

### **Tekerlekli Sandalye Kullanan Çocuklar İçin Parkur:**

- Zikzak tekerlekli sandalye sürüşü
- Koniler etrafında dönme
- Konilere alternatif olarak ellerle dokunma.

### **Serebral Palsili veya Ampute Çocuklar İçin Parkur:**

- Zikzak koşusu veya yürüyüş.
- Bir çizgi veya engelin üzerinden zıplama veya adımlama.
- Konilere alternatif olarak iki elle dokunma.

**Değerlendirme (5 dakika):** Oyun sonrası katılımcılar deneyimlerini tartışır; oyunun nasıl geliştirilebileceği ve günlük yaşamda engelli akranlara nasıl yardımcı olunabileceği üzerine düşünceler paylaşılır.

### **Kolaylaştırıcı İpuçları:**

- Çocukların yeteneklerine ve grup büyüklüğüne göre parkur veya ekipman ayarlanmalıdır.
- Hedef yüksekliği ve mesafesi, katılımcıların yeteneklerine göre ayarlanmalıdır.

### 3.2.4. Bulldog Oyunu

**Tema:** Tüm yetenekler için uyarlanabilen eğlenceli bir kovalamaca oyunu

**Süre:** 45-60 dakika

#### **Genel Bakış:**

Bu seans, takım çalışması, motor becerilerin gelişimi ve stratejik düşünme becerilerini eğlenceli ve kapsayıcı bir ortamda teşvik eder. Oyun, tüm katılımcıların koşma, kovalamaca ve yakalama heyecanına katılmasını sağlar.

#### **Amaçlar:**

- Her yetenekten katılımcının oyuna katılmasını sağlamak
- Takım çalışması ve iş birliğini teşvik etmek
- Keyifli ve kapsayıcı bir ortamda fiziksel aktiviteyi desteklemek
- Herkesin kendini değerli hissettiği bir ortam yaratmak

#### **Malzemeler:**

- Açık bir alan (oyun sahası veya açık alan)
- Sınırları belirlemek için koniler veya işaretleyiciler
- Rahat kıyafetler
- İsteğe bağlı: Yumuşak toplar veya kumaş şeritler (yakalama için)

#### **Katılımcı Sayısı:**

- Minimum: 5-6 katılımcı
- Maksimum: 20+ (alanın büyüklüğüne bağlı olarak)

#### **Hazırlık:**

- Koniler veya işaretleyicilerle açık sınırlar belirleyin.
- Oyun kurallarını gözden geçirin, takım çalışması ve kapsayıcılığı vurgulayın.
- Farklı yeteneklere uygun olacak şekilde kuralları ayarlayın.

#### **Talimatlar:**

1. Oyuncular oyun alanının bir tarafında başlar, ortada bir "Bulldog" bulunur.
2. Oyuncuların amacı, Bulldog tarafından yakalanmadan alanı geçmektir.
3. Bir oyuncu yakalandığında, Bulldog'a katılır ve diğerlerini yakalamaya yardımcı olur.
4. Oyun, tüm oyuncular yakalanana veya belirli bir süre dolana kadar devam eder. Son yakalanmayan oyuncu kazanır.

#### **Kapsayıcılık için uyarlamalar:**

- Daha yumuşak yakalama (dokunma veya kumaş şerit kullanarak).
- Yürüme veya yardımcı cihaz kullanma izni verilmesi.
- Bulldog'u yavaşlatma (örneğin, başlangıçta bir şınav yaparak).
- Tekerlekli sandalye kullanımına uygun alanı ayarlama.

### **Değerlendirme (oyun sonrası):**

- En çok hangi kısmından keyif aldınız?
- Takım çalışması deneyiminizi nasıl etkiledi?
- Kapsayıcı uyarlamalar işe yaradı mı?
- Hangi stratejileri kullandınız?
- Oyun sizi nasıl hissettirdi?

### **Kolaylaştırıcı İpuçları:**

- Katılımcıların ihtiyaçlarına duyarlı ve esnek olun.
- Açık ve basit talimatlar verin.
- Herkesin rahat ve dahil hissetmesini sağlayın. [24]

## **3.2.5. Kapsayıcı Basketbol Seansı**

**Süre:** 60 dakika

**Katılımcı Sayısı:** 12-20 kişi (karma yetenekler)

**Yaş Grubu:** 8-18 yaş

**Yer:** Kapalı basketbol sahası veya spor salonu

### **Amaçlar:**

- Temel basketbol becerilerini geliştirmek (top sürme, pas verme, şut çekme).
- Katılımcılar arasında takım çalışması ve iletişimi teşvik etmek.
- Tüm oyuncuların kendini değerli hissettiği kapsayıcı bir ortam sağlamak.

### **Malzemeler:**

- Farklı boyutlarda basketbol topları (başlangıç seviyesindekiler için yumuşak toplar)
- Ayarlanabilir potalar (varsa) veya standart potalar
- Antrenman için koniler
- Sınırları veya hedefleri belirtmek için işaretleyiciler
- Kolaylaştırıcı için düdük

### **Talimatlar:**

#### **1. Isınma (10 dakika)**

- Katılımcılar bir grup çemberi içinde başlar. Kolları çevirmek, bacakları sallamak ve hafif tempolu koşu gibi dinamik ısınma hareketleri yaptırılır.
- Tekerlekli sandalye kullananlar için uyarlanmış hareketler gibi farklı yeteneklere uygun hareketler eklenir.

## 2. Beceri Geliştirme Çalışmaları (25 dakika)

### Top Sürme (10 dakika)

**Kurulum:** Konilerle bir zikzak parkuru kurulur.

- Oyuncular, topun koniler arasında sürerken kontrol ve hızlarına odaklanır.
- Tekerlekli sandalye kullananlar için koniler arasında uyarlanmış top sürme teknikleriyle parkur sağlanır.

### Pas Verme (10 dakika)

**Kurulum:** Oyuncular kısa bir mesafede birbirlerine bakacak şekilde eşleştirilir.

- Oyuncular göğüs, sektirme ve üstten pas çalışır.
- Oyuncuların iletişim kurmaları ve pas verirken hareket etmeleri teşvik edilir.
- Ek desteğe ihtiyaç duyanlar, sabit pozisyonda veya daha yakın mesafeden pas verebilir.

### Şut Çekme (5 dakika)

**Kurulum:** Farklı mesafelerde şut istasyonları kurulur.

- Oyuncular, farklı noktalardan sırasıyla şut atarak form ve tekniklerini geliştirir.
- Yeni başlayanlar için daha alçak potalar veya daha yakın mesafeler gibi uyarlamalar yapılır.

## 3. Takım Etkinliği (20 dakika)

Uyarlanmış 3'e 3 maçlar

**Kurulum:**

- Katılımcılar, karma yeteneklerden oluşan takımlara ayrılır (her takımda 3-4 kişi).
- Mümkünse, aynı anda birden fazla oyun oynanabilecek iki mini saha kurulur.
- 5-7 dakikalık kısa oyunlar oynanır ve kurallar uyarlanır:
- Gerekirse ekstra adımlar veya top sürme izinleri verilir.
- Asistlere veya takım çalışmasına ekstra puan verilir.
- Görme engelli katılımcılar için baston veya tekerlekli sandalye gibi yardımcı cihazların kullanılmasına izin verilir.
- Takımların dönüşümlü olarak birbirleriyle oynaması sağlanır.

## 4. Değerlendirme (5 dakika)

- Hafif esneme hareketleriyle soğuma yapılır.
- Katılımcılar çemberde toplanarak yansıtıcı sorulara yanıt verir:
- Bugünkü seansta en çok neyi sevdiniz?
- Takım arkadaşlarınızla çalışırken nasıl hissettiniz?
- Bir sonraki seansta hangi becerileri geliştirmek istersiniz?
- Gelecek seanslarda birbirimize nasıl daha iyi destek olabiliriz?

### **Kolaylaştırıcı İpuçları:**

- **Katılımı Teşvik Edin:** Katılımcılara odaklanmalarının eğlence, takım çalışması ve beceri gelişiminde olduğunu hatırlatın; rekabetten çok iş birliği ön planda olsun.
- **Gerektiğinde Uyarlamalar Yapın:** Katılımcıların o günkü ihtiyaçlarına göre daha fazla uyarlama yapmaya hazır olun.
- **Olumlu Geri Bildirim Sağlayın:** Tüm seans boyunca çaba, takım çalışması ve gelişim üzerine cesaret verici dil kullanın.

### **3.2.6. Battaniye Topu**

#### **Malzemeler:**

- Her takım için bir battaniye, çarşaf veya büyük havlu
- Voleybol filesi, ip veya oyun alanını belirlemek için işaretleyici bir çizgi
- Hafif bir top (örneğin, plaj topu veya voleybol)

#### **Talimatlar:**

#### **Takım Kurulumu:**

- Çocuklar 4 kişilik takımlara ayrılır. Daha az sayıda oyuncu varsa, takımlar 2 kişilik olabilir.
- Her takıma bir battaniye, çarşaf veya büyük bir havlu verilir.
- Her oyuncu battaniyenin bir köşesini tutar (veya iki kişi havlu kullanıyorsa birer kenarı tutar).

#### **Atış ve Yakalama Alıştırması:**

- Takımlar, toplarını battaniyeyi kullanarak havaya fırlatma ve birlikte yakalama alıştırmasını yapar.
- Takım çalışmasını teşvik etmek için, hangi takımın topu daha yükseğe atıp tekrar yakalayabileceği üzerinde yarışma yapılabilir.

#### **Kooperatif Oyun:**

- Takımlar eşleştirilir ve her iki takım, topu battaniyeleriyle birbirlerine atarak yakalamaya çalışır.
- Bu alıştırmada, takımlar arasında iş birliğini destekler.

#### **Rekabetçi Oyun:**

- Orta alana bir file, ip veya çizgi yerleştirilerek basit bir oyun sahası oluşturun.
- Takımlar, file üzerinden topu karşı tarafa atarak bir nevi voleybol benzeri bir oyun oynar.
- Rakip takım topu battaniyeleriyle yakalayamaz veya topu sınır dışına atarsa puan kaybeder.
- Takımlar, topu yakalayıp fırlatırken hareketlerini koordine ederek birlikte çalışır.

### Spora dahil etme ve Sporun Uyarlanması:

- **Hareket Kabiliyeti Dostu:** Oyun, minimum koşu gerektirir, bu da hareket kısıtlı katılımcılar için idealdir.
- **Takım Çalışmasına Dayalı:** Oyun, iş birliğine vurgu yaparak tüm katılımcıların kendini dahil hissetmesini sağlar.
- **Hafif Ekipman:** Hafif toplar ve battaniyeler kullanmak, katılımcılar için güvenliği ve katılım kolaylığını sağlar.

### Kolaylaştırıcı İpuçları:

İş birliğine rekabetten daha fazla vurgu yaparak katılımcıların birlikte çalışmasını sağlayın.

- **Hareket Uyarlamaları:** Hareket kısıtlı katılımcılar için oyun alanını küçültün veya oturarak battaniyeyi tutmalarına izin verin. Oyunun yapısı zaten az hareket gerektirdiği için, karma yetenek grupları için idealdir.
- **Top Uyarlamaları:** Herkesin rahatça katılabilmesini sağlamak ve yaralanma riskini azaltmak için yumuşak ve hafif toplar (örneğin, plaj topları) kullanın.
- **Rol Uyarlamaları:** Battaniyeyi tutmakta zorlanan katılımcılar, takım arkadaşlarına rehberlik etme, talimat verme veya skor sayma gibi görevlerde bulunabilir.

Bu aktiviteler, kapsayıcı bir spor ortamı yaratmak ve tüm katılımcıların kendini değerli hissettiği bir alan sağlamak için uyarlanmıştır.



## SPORDA KAPSAYICILIK ÖRNEKLERİ VE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR

### 4.1. Spor Yoluyla Dışlanmayı ve İrkçiliği Önleme

Spor, farklı geçmişlerden gelen bireylerin bir araya gelip karşılıklı saygı geliştirebileceği güçlü bir kapsayıcılık platformu olabilir. Ancak, bilinçli olarak yönetilmezse, spor daha geniş toplumsal dışlanmaları, ırkçılığı ve engelli bireylerin marjinalleşmesini yansıtabilir ve sürdürebilir. Engelli gençler, özellikle azınlık etnik kökenlerinden gelenler, dışlanma ve ayrımcılık riskiyle daha fazla karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle, dışlanmayı ve ırkçılığı önlemek için proaktif stratejiler gereklidir ve spor, sosyal değişim için bir platforma dönüştürülmelidir.



#### 4.1.1 Farkındalık Artırma ve Eğitim Sağlama

Spor yoluyla dışlanmayı ve ırkçılığı önlemenin temeli eğitimle başlar. Engelli sporcuların karşılaştığı en büyük engellerden biri, antrenörler, oyuncular ve personelin bu bireylerin yaşadığı zorluklar hakkında yeterli farkındalığa sahip olmamasıdır. Birçok antrenör, fiziksel ve bilişsel yetenekleri farklı olan sporculardan oluşan çeşitli takımları yönetmeye hazırlıklı değildir. Bu hazırlıksızlık, kasıtlı olmasa bile dışlayıcı uygulamalara yol açabilir.

Engellilik farkındalığı ve kapsayıcı antrenman tekniklerine odaklanan eğitim oturumları, antrenörlerin engelli sporcuların akranlarıyla birlikte başarılı olabileceği ortamlar yaratmalarına yardımcı olabilir. Tekerlekli sandalye basketbolu üzerine yapılan araştırmalar, bedensel engeli olmayan sporcuların engelli sporlarına katıldıklarında, engelli takım arkadaşlarına karşı daha fazla saygı ve anlayış geliştirdiklerini ve böylece klişelerle mücadele ettiklerini göstermektedir. [25]

Eğitim yalnızca engellilik farkındalığı ile sınırlı kalmamalı, aynı zamanda ırkçılıkla da ilgilenmelidir, özellikle engellilik ve ırkın kesiştiği noktada. Azınlık etnik kökenlerden gelen engelli gençler genellikle birden fazla ayrımcılığa maruz kalır. Örneğin, Siyah engelli sporcular hem ırksal önyargılar hem de engellerinin spor potansiyellerini sınırladığı yanılgısıyla karşı karşıya kalabilir. Sport Against Racism Ireland (SARI) (İrlanda İrkçiliğe Karşı Spor) gibi programlar, spor eğitiminde ırkçılık ve engellilik karşıtlığını birleştiren bir model sunar. [26]

[25] Verdonck, M., Ripat, J., Clark, P., Oprescu, F., Gray, M., Chaffey, L., & Kean, B. (2020). Reverse Integration in Wheelchair Basketball: Stakeholders' Understanding in Elite and Recreational Sporting Communities. Adapted physical activity quarterly: APAQ, 1-18. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0082>.

[26] Gomez-Gonzalez, C. (2023). Towards policies to eradicate ethnic discrimination in amateur sports. Current Issues in Sport Science (CISS). <https://doi.org/10.36950/2023.2ciss005>

Antrenörler için eğitim programları, kapsayıcı antrenman uygulamalarını vurgulayan ve kültürel yetkinlik geliştiren atölye çalışmalarını içermelidir. Antrenörler, engelli sporcularla çalışırken kültürel normların yaklaşımlarını nasıl şekillendirdiğinin farkında olmalıdır. [27] Örneğin, bazı topluluklar engellilik konusunda farklı perspektiflere sahip olabilir ve bu durum, ailelerin ve yerel grupların spora katılımını etkileyebilir. Bu kültürel farklılıkların ele alınması, tüm genç sporcuların spor programlarına katılımında kendilerini daha rahat ve desteklenmiş hissetmelerini sağlar.

#### 4.1.2. Kapsayıcı Politikaların Uygulanması

Kapsayıcı spor politikaları, dışlanma ve ırkçılığı önlemede kritik bir role sahiptir. Bu politikalar, engel veya etnik köken gözetmeksizin herkesin spor etkinliklerine katılımını sağlar. Ancak birçok engelli sporcu için erişilebilir tesislerin eksikliği, katılımın önünde büyük bir engeldir. Erişilebilir rampalar, tuvaletler ve uygun oturma düzenlemelerinin eksikliği, nüfusun bir kesimini spor etkinliklerine katılmaktan alıkoymaktadır.

Birleşik Krallık'ın Kapsayıcı Spor Programı, hükümet tarafından finanse edilen tüm spor tesislerinin erişilebilir olmasını sağlar ve bu politikalar tüm sporcular için eşit fırsatlar sunmada etkilidir. [28] Bu kapsamda eski tesisler erişilebilir hale getirilirken, yeni tesisler tamamen erişilebilir olarak inşa edilmektedir. Ayrıca, Activity Alliance gibi kuruluşlar, kapsayıcı politikaların nasıl geliştirileceği konusunda rehberlik sunarak engelli ve engelsiz bireyler arasındaki katılım farkını azaltmaya çalışmaktadır.

Politikalar, ayrımcılığa karşı önlemler içermeli ve ırkçılık gibi dışlanma olaylarının raporlanması için net yönergeler oluşturmalarıdır. UEFA'nın No to Racism gibi kampanyaları, spor ortamlarını daha güvenli ve kapsayıcı hale getirir. Bu tür politikalar, engelli sporcuların ayrımcılıktan korunmasını sağlayarak spor ortamlarını daha kapsayıcı ve destekleyici kılar.

#### 4.1.3. Karma Yetenekli Takımların ve Tersine Entegrasyonun Teşvik Edilmesi

Karma yetenekli takımlar, sporda kapsayıcılığı teşvik etmek ve dışlanmayı azaltmak için etkili bir stratejidir. Engelli ve engelli olmayan sporcuların aynı takımlarda bir araya getirilmesiyle, spor organizasyonları engelleri ortadan kaldırabilir ve daha fazla empati ve anlayış geliştirebilir. Tersine entegrasyon, bedensel engeli olmayan sporcuların engelli sporcularına katılmasıyla, sporun toplumsal normlara nasıl meydan okuyabileceğinin ve kapsayıcılığı nasıl teşvik edebileceğinin mükemmel bir örneğidir. Tersine entegrasyonun özellikle başarılı bir örneği, bedensel engeli olmayan sporcuların engelli sporcularla birlikte sahada yer aldığı tekerlekli sandalye basketboludur. Bu yaklaşım karşılıklı saygıyı teşvik eder ve engelliliğe dayalı önyargıların azalmasına yardımcı olur [29]

[27] Hutzler, Y., Barda, R., Mintz, A., & Hayosh, T. (2016). Reverse Integration in Wheelchair Basketball. *Journal of Sport & Social Issues*. <https://doi.org/10.1177/0193723516632043>.

[28] Pérez-Tejero, J., Grassi-Roig, M., Coterón, J., & Hutzler, Y. (2022). Reverse Integration in Wheelchair Basketball-A Mixed-Method Spanish Stakeholders' Perspective. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0028>

[29] Spencer-Cavaliere, N., & Peers, D. (2011). "What's the Difference?" Women's Wheelchair Basketball, Reverse Integration, and the Question(ing) of Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.1123/APAQ.28.4.291>.

#### 4.1.4. Sporda Sistematik İrkçılığın Ele Alınması

İrkçilik, birçok spor ortamında yaygın bir sorun olmaya devam etmekte ve engelli sporcuların dışlanma deneyimleriyle sıklıkla karşılaşmaktadır. Azınlık etnik kökenlerden gelen engelli sporcular, hem ırk hem de engelleri nedeniyle ayrımcılıkla karşılaşabilir, spor fırsatlarına erişimleri zorlaşabilir. Bu sorunu aşmak için, spor organizasyonları ırksal ve engellilik ayrımcılığını birlikte ele alan kesişimsel bir kapsayıcılık yaklaşımı benimsemelidir. [30] Show Racism the Red Card (İrkçılığa Kırmızı Kart Göster) gibi programlar, sporda ırkçılıkla mücadele için eğitim vererek kapsayıcı bir kültür oluşturmayı amaçlar. Bu girişimler, farklı etnik kökenlerden engelli sporcular için daha misafirperver ortamlar sunarken, liderlik yapısının topluluğu yansıtması da aidiyet duygusunu güçlendirir. Çeşitli bir liderlik yapısı, azınlık sporcularının spor topluluğunda kendilerini daha fazla ait hissetmelerine katkı sağlar. [31]

#### 4.1.5. Topluluklara Katılım ve İş Birliği

Kapsayıcı bir spor ortamı oluşturmak, daha geniş topluluğun aktif katılımını gerektirir. Spor organizasyonları, kapsayıcılığı teşvik etmek ve dışlanmayı önlemek amacıyla yerel topluluklar, okullar, sivil toplum kuruluşları (STK'lar) ve engellilik savunuculuk gruplarıyla iş birliği yapmalıdır. [32] Örneğin, Special Olympics Unified Sports (Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporları) programı, zihinsel engelli ve engelli olmayan sporcuları aynı takımda bir araya getirir. Bu model, her geçmişten ve yetenekten insanları ortak bir hedef doğrultusunda birlikte çalışmaya teşvik ederek kapsayıcılığı teşvik eder. [33]

Benzer şekilde, yerel okullar ve topluluk organizasyonlarıyla yapılan ortaklıklar, spor programlarının, aksi takdirde spor fırsatlarına erişimi olmayan engelli gençlere ulaşmasına yardımcı olabilir. Okullar, öğrencileri kapsayıcı spor programlarıyla tanıştırmada kilit rol oynayabilirken, topluluk organizasyonları engelli sporcuların tam katılımını sağlamak için gereken kaynakları ve desteği sağlayabilir. Bu ortaklıklar ayrıca, engelli sporcular için önemli bir engel olabilen ulaşım gibi lojistik engelleri ele almakta kritik rol oynar (Spencer-Cavaliere ve ark., 2017). Birçok durumda, bu ortaklıklar spor etkinliklerine erişim sağlamak için ulaşımın koordine edilmesine de yardımcı olabilir.

[30] Ferri, B. A., & Connor, D. J. (2005). Tools of Exclusion: Race, Disability, and (Re)Segregated Education. Teachers College Record. <https://doi.org/10.1177/016146810510700305>.

[31] Hammond, S. M., Ginis, K. A. M., & Churchill, S. M. (2021). Enactments of Integrated and Disability-Inclusive Sport Policy: A Study of Local Sport Organizations. Journal of Sport & Social Issues. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0151>.

[32] Marivoet, S. (2014). The Challenge of Sport Towards Social Inclusion. International Review for the Sociology of Sport. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2014-0017>

[33] Hammond, S. M., Ginis, K. A. M., & Churchill, S. M. (2021). Enactments of Integrated and Disability-Inclusive Sport Policy: A Study of Local Sport Organizations. Journal of Sport & Social Issues. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0151>.

## 4.2. Engelli Bireylerin ve Ailelerinin Karşılaştığı Başlıca Sorunlar

Engelli gençler ve aileleri, sporun ötesine geçen bir dizi önemli zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklar, yalnızca spor katılımlarını değil, aynı zamanda daha geniş sosyal entegrasyonlarını ve kişisel gelişimlerini de etkilemektedir. Araştırmalar, bu zorlukların ele alınmasının, gerçekten kapsayıcı ortamlar yaratmada hayati öneme sahip olduğunu sürekli olarak göstermektedir .

### 4.2.1. Altyapı ve Tesislerde Erişilebilirlik Sorunları

Engelli bireylerin spora katılımında en büyük engellerden biri, erişilebilir spor tesisleri ve altyapının eksikliğidir. Birçok tesiste rampalar, asansörler veya erişilebilir tuvaletler gibi temel özellikler bulunmadığından, tekerlekli sandalye kullanan bir genç sporcu girişte rampa olmadığını veya oyun alanının ihtiyaçlarına uygun olmadığını fark edebilir. Ayrıca, spor ekipmanları çoğunlukla engelli bireylere uygun değildir; örneğin, serebral palsili bir yüzücünün özel bir cihaz gereksinimi yerel havuzda karşılanamıyorsa, bu durum spora katılımını kısıtlar. Kırsal bölgelerde toplu taşımanın erişilebilir olmaması da ulaşımı zorlaştırır, bu da aileler için uzun mesafeler kat etme veya özel ulaşım masrafı anlamına gelerek mali yükü artırır.

### 4.2.2. Mali Engeller

Engelli gençlerin spora katılımında karşılaştığı en büyük engellerden biri, uyarlanmış ekipman ve etkinliklere katılımın yüksek maliyetleridir. Örneğin, tekerlekli sandalye basketbolu için binlerce euroya mal olabilen özel spor tekerlekli sandalyeleri, birçok aile için ulaşılması zor bir maliyettir. Aynı şekilde, yarışmalara veya engelli sporculara özel eğitim kamplarına seyahat masrafları da aile bütçesine ciddi bir yük ekler. Bu yüksek maliyetler, engelli gençlerin rekabetçi sporlara katılım oranını düşürmekte ve ailelerin çocuklarının spor yapma isteğini desteklemelerini zorlaştırmaktadır. [34]

### 4.2.3 Farkındalık ve Destek Eksikliği

Pek çok spor organizasyonu, antrenör ve okul, engelli sporcuları desteklemek için yeterli bilgi ve kaynağa sahip değil. Ana akım programlardaki antrenörler, engelli gençler için aktiviteleri uyarlama konusunda eğitim almadıkları için, antrenman sırasında dışlanmalarına sebep olabiliyor. Örneğin, görme engelli sporcularla çalışma konusunda deneyimi olmayan bir futbol antrenörü, antrenmanları uyarlamakta zorlanabilir. Okullarda ise beden eğitimi programları çoğunlukla kapsayıcı aktiviteler sunmaz ve bu durum engelli öğrencilerin tamamen kenara itilmesine, fiziksel ve sosyal gelişimlerinin sınırlanmasına yol açar.

Ayrıca, spor alanında engelli rol modellerin eksikliği, engelli gençlerin kendilerini başarılı bir sporcu olarak görmelerini zorlaştırır. Örneğin, genç bir ampute, kendisi gibi profesyonel sporcular bulmakta zorlanabilir; bu da dışlanma ve motivasyon kaybına yol açabilir.

[34] Berger, R. J. (2008). Disability and the dedicated wheelchair athlete: Beyond the "supercrip" critique. *Journal of contemporary ethnography*, 37(6), 647-678. <https://doi.org/10.1177/0891241607309892>.

### 4.2.3 Sosyal Damgalama ve Ayrımcılık

Engelli bireyler ve aileleri, sosyal damgalama sonucu dışlayıcı tutum ve ayrımcılıkla karşılaşabiliyor. Örneğin, öğrenme güçlüğü olan bir genç kız, spor takımına katılmak istediğinde "takımı yavaşlatabilir" düşüncesiyle cesareti kırılabilir. Engelli gençler sporda daha az oynama süresi bulabilir veya rekabetçi olmayan rollere yerleştirilebilir; bu ince ayrımcılık yaygın bir sorundur.

Ayrımcılık her zaman açık değildir; engelli sporcular yetenekleri küçümsendiği için aynı eğitim ve yarışma fırsatlarına erişemeyebilir, bu da potansiyellerini engeller (Hammond ve ark., 2021). Engelli çocukların ebeveynleri de kendilerini izole hissedebilir ve yeterli desteği bulamayabilir, bu durum dışlanma duygularını artırır.

### 4.2.5 Duygusal ve Zihinsel Sağlık Sorunları

Mali sıkıntı, sosyal damgalama ve sporlardan dışlanmanın birikimli etkileri, engelli gençlerin ve ailelerinin zihinsel sağlığı üzerinde önemli bir yük oluşturabilir. Engelli gençler, erişilebilirlik veya mali sorunlar nedeniyle spordan sürekli dışlandıklarında, hayal kırıklığı, yalnızlık ve düşük özsaygı duyguları yaşayabilirler. Araştırmalar, sporlardan sürekli dışlanma yaşayan engelli gençlerin, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları yaşama riskinin arttığını göstermektedir. Örneğin, fiziksel engelli bir genç, yerel spor takımlarına katılma şansının sürekli reddedilmesi sonucunda, kendini yetersiz hissetmeye başlayabilir ve engelinin katılımını hak etmediğine dair bir inanç geliştirebilir.

Aileler için de duygusal yük oldukça ağır olabilir. Ebeveynler, engelli çocuklarına, bedensel engeli olmayan kardeşlerine sunabildikleri fırsatları sağlayamadıklarında suçluluk veya çaresizlik hissedebilirler. Örneğin, bir ebeveyn, uyarlanmış ekipmanların yüksek maliyeti nedeniyle çocuğunu özel bir spor kampına gönderemediğinde, derin bir yetersizlik ve hayal kırıklığı hissedebilir. Bu duygusal mücadeleler, spor camiasından destek eksikliği ile birleştiğinde, engelli sporcuların ailelerinde artan stres ve zihinsel sağlık sorunlarına katkıda bulunur.

## 5.1. Dünyadaki Engellilik Politikaları

Dünyadaki engellilik politikaları, uluslararası çerçeveler, ulusal mevzuat ve yerel girişimlerle şekillenir. Bu politikalar, engelli bireylerin haklarını korumayı, kapsayıcılığı teşvik etmeyi ve eğitim, istihdam, sağlık hizmetleri ve toplumsal katılım gibi yaşamın her alanında eşit fırsatlar sağlamayı amaçlar. Aşağıda, engellilikle ilgili temel uluslararası sözleşmeler, bölgesel stratejiler ve ulusal politikaların genel bir görünümü sunulmuştur:

### 5.1.1. Uluslararası Çerçeveler

#### → Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi (BMEHS)

2006 yılında kabul edilen BMEHS, engelli bireylerin haklarını ele alan en önemli uluslararası anlaşmadır. 180'den fazla ülke tarafından onaylanan BMEHS, engelli bireylerin topluma tam entegrasyonunu teşvik eder. Eşitlik, ayrımcılığa maruz kalmama, erişilebilirlik ve bağımsız yaşam hakkı üzerinde durur.

Ana Maddeler şunları içerir:

- **Madde 9: Erişilebilirlik** – Fiziksel mekanlara, ulaşım, bilgiye ve iletişim teknolojilerine eşit erişimi sağlama.
- **Madde 24: Eğitim** – Engelli bireyler için kapsayıcı eğitimi teşvik etme.
- **Madde 27: Çalışma ve İstihdam** – Ayrımcılık olmaksızın kazançlı istihdam ve adil çalışma koşulları hakkı.

#### → Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SKH'ler)

2030 Sürdürülebilir Kalkınma Gündemi, 17 hedefinin tamamında engelli haklarını entegre eder, özellikle de:

- **Hedef 4: Nitelikli Eğitim** – Engelli bireyler dahil herkes için kapsayıcı eğitimi teşvik etme.
- **Hedef 8: İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme** – İstihdamda eşit fırsatları teşvik etme.
- **Hedef 10: Eşitsizliklerin Azaltılması** – Engelli bireyler de dahil olmak üzere sosyal ve ekonomik eşitsizlikleri azaltma.

## 5.1.2. Bölgesel Stratejiler

### → Avrupa Birliği (AB)

Avrupa Komisyonu'nun 2021-2030 Engelli Hakları Stratejisi, hem BMEHS hem de Avrupa Birliği Temel Haklar Şartı ile uyumludur. Bu strateji, AB üye ülkelerinde engelli bireylerin istihdam, eğitim, dijital erişim ve bağımsız yaşam gibi alanlarda erişilebilirliğini, kapsayıcılığını ve katılımını artırmayı amaçlar.

### → Avrupa Konseyi

Avrupa Konseyi'nin 2017-2023 Engellilik Stratejisi, engelli bireyler için insan haklarını, demokrasiyi ve hukukun üstünlüğünü korumayı vurgular. Strateji, eşitlik, farkındalık artırma, erişilebilirlik, şiddetten korunma ve hukuki tanınma gibi kilit eylem alanlarını özetler.

## 5.1.3. Engellilik ve Kalkınma Politikaları

Birçok düşük ve orta gelirli ülkede, engellilik politikaları, kapsayıcı kalkınma programları aracılığıyla sağlık hizmetleri, eğitim ve istihdama erişimdeki engelleri ele almaya odaklanır. DSÖ ve UNDP gibi uluslararası yardım kuruluşları, hükümetlerle iş birliği yaparak engelliliği kapsayıcı kalkınmayı teşvik eder. Öne çıkan girişimler şunları içerir:

- **Toplum Temelli Rehabilitasyon (TTR):** DSÖ tarafından önerilen bir strateji olup, sınırlı kaynaklara sahip ülkelerde engelli bireylerin hayatın her alanına dahil edilmesini amaçlayan toplum liderliğindeki çabaları teşvik eder.
- **Kapsayıcı Eğitim Programları:** Özellikle Sahra Altı Afrika ve Güney Asya'da, çeşitli ülkeler, engelli çocukları ana akım okullara entegre eden kapsayıcı eğitim sistemlerini benimsemektedir.

## 5.1.4. Engellilik Politikalarının Uygulanmasındaki Zorluklar

Engelli haklarında ilerlemelere rağmen hala çeşitli zorluklar mevcuttur:

- **Yetersiz Uygulama:** Birçok ülkede ilerici engellilik yasaları olsa da, özellikle kırsal veya yetersiz kaynaklara sahip bölgelerde uygulama genellikle zayıftır.
- **Damgalama ve Ayrımcılık:** Engellilikle ilgili toplumsal damgalama, birçok toplumda tam katılımı engellemeye devam etmektedir.
- **Erişilebilirlik Engelleri:** Altyapı ve dijital erişim, özellikle gelişmekte olan ülkelerde hala büyük zorluklar oluşturmaktadır.
- **Sınırlı Kaynaklar:** Düşük gelirli ülkelerde bütçe kısıtlamaları ve sınırlı kaynaklar, engellilik politikalarının etkili bir şekilde uygulanmasını çoğu zaman engeller.

Engellilik politikaları, BMEHS gibi uluslararası çerçevelerin rehberliğinde önemli ilerlemeler kaydetmiştir; ancak tam eşitlik ve kapsayıcılık için hâlâ yapılması gerekenler vardır. Hükümetler, sivil toplum ve uluslararası kuruluşlar arasındaki iş birliğinin sürmesi, engelli haklarına saygı ve tam katılım için kritiktir.

## 5.2. Engelli Gençler İçin Uluslararası Spor Politikaları

Engelli gençler için uluslararası spor politikaları, engelli genç bireylerin fiziksel aktivitelere ve spora katılımını, kapsayıcılığı ve eşit fırsatları teşvik etmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu politikalar, genellikle Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi (BMEHS) gibi küresel çerçevelerle uyumludur ve kültürel, eğitsel, rekreatif ve sportif faaliyetlere katılma hakkını vurgular.

### Engelli Gençler İçin Uluslararası Spor Politikalarının Temel Bileşenleri:

- **Kapsayıcı Spor Programları:** Birçok kuruluş ve hükümet, engelli gençlerin spor tesislerine erişimini ve spor yapma fırsatlarını sağlayan programlar geliştirmiştir; hem rekreasyonel hem de elit seviyede katılım imkânı sunar.
- **Gelişim Programları:** Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) ve Uluslararası Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Federasyonu (IFAPA) engelli gençler için eğitim, antrenörlük ve altyapı geliştirme çalışmalarında ulusal spor federasyonlarıyla iş birliği yaparak yetenek keşfi, antrenör sertifikaları ve maddi destek sunar.
- **Eğitim ve Farkındalık:** Politikalarda, antrenör ve topluluklar için kapsayıcılık ve engellilik farkındalığını artıran eğitim bileşenleri bulunur.
- **Paralimpik ve Özel Olimpiyat Yolları:** Engelli gençlerin yüksek seviyede rekabet etme hayallerine ulaşması için Paralimpik sporlar ve Özel Olimpiyatlar gibi net yollar sunar.
- **Sivil Toplum Kuruluşları ile İş Birliği:** Uluslararası politikalar, engelli gençleri spor yoluyla güçlendirmek için Right to Play, Özel Olimpiyatlar ve Move United gibi STK'larla ortaklıkları teşvik eder. Bu STK'lar, engelli gençlere spor yoluyla fırsatlar yaratır ve onların savunuculuğunu yapar.
- **Eşitlik ve Kapsayıcılığa Odaklanma:** Engelli gençler için sporun erişilebilir olması hedeflenmektedir; bu kapsamda tesisler, ekipman, fonlama ve kamuoyu algısında kapsayıcılık sağlanmasına vurgu yapılır.

## 5.3 Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC)

**Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC)**, rekabetçi sporlar yoluyla engelli sporcuları güçlendirmeyi hedefleyen küresel bir yönetim organıdır. 22 Eylül 1989'da kurulan IPC, Paralimpik Oyunları denetler ve dünya genelinde paralimpik sporların gelişimini destekler. Komitenin amacı, engelli sporculara eşit fırsatlar sunarak kapsayıcı bir spor ortamı oluşturmaktır.

1 Ocak 2024 itibarıyla, IPC'nin 208 üye kuruluşu şu şekilde kategorize edilmiştir:

- **183 Ulusal Paralimpik Komite (NPC):** Her NPC, kendi bölgesinde Paralimpik Hareketi'nin temsilcisi olarak görev yapar ve sporcularını Paralimpik Oyunlara katmakla yetkilidir.
- **17 Uluslararası Federasyon (IF):** Paralimpik programdaki sporları yönetir; bunlar arasında 13 Olimpik ve Paralimpik Federasyon ile yalnızca Paralimpik sporlardan sorumlu 4 federasyon bulunur.
- **5 Bölgesel Organizasyon:** Afrika, Amerika, Asya, Avrupa ve Okyanusya'da bölgesel oyunları düzenleyerek iş birliğini teşvik eder.
- **3 Uluslararası Engelli Sporları Organizasyonu:** Uluslararası Körler Spor Federasyonu, Virtus ve World Ability Sport gibi kuruluşlar, belirli engellilik türlerine sahip sporcular için spor gelişimini destekler.

## Misyon ve Vizyon

- **Misyon:** IPC'nin misyonu, para-sporcuların mükemmeliyete ulaşmasını sağlamak ve sporun gücüyle dünyayı etkileyerek ilham vermektir. Engellilik algısını değiştirmeyi ve engelli sporcuların yeteneklerini vurgulamayı amaçlar.
- **Vizyon:** IPC, spor aracılığıyla daha kapsayıcı bir toplum hedefler. Sosyal kapsayıcılığı, anlayışı ve çeşitliliğe saygıyı teşvik ederek para-sporların toplulukları birleştirici gücüne vurgu yapar.

## Ana Faaliyetler ve Sorumluluklar

- **Paralimpik Oyunları Düzenlemek:** IPC, engelli sporcuların yeteneklerini küresel düzeyde sergilediği Yaz ve Kış Paralimpik Oyunları'nı, Olimpiyatlardan sonra aynı şehirlerde düzenler.
- **Para-Sporların Gelişimi:** IPC, uluslararası federasyonlarla iş birliği yaparak para-sporların gelişimini destekler ve engelli sporculara küresel **rekabet imkânı sunar**.
- **Sınıflandırma Sistemi:** Engellilik türüne göre adil yarışma sağlamak amacıyla sporcuları sınıflandırır.
- **Savunuculuk ve Kapsayıcılık:** IPC, spor yoluyla engelli bireylerin haklarını savunur ve kapsayıcılığı teşvik eder.
- **Ortaklıklar ve Sponsorluklar:** Sponsorlar ve yayıncılarla çalışarak para-sporların görünürlüğünü ve mali kaynaklarını artırır.

## Programlar ve Girişimler

- **Spor Gelişimi İçin Fon Sağlama:** IPC, yerel düzeyde para-sporları desteklemek için NPC'lere hibe sağlar.
- **Ulusal Paralimpik Komitelere Destek:** IPC, NPC'lere altyapı ve program geliştirmeleri için teknik yardım sunar.
- **Eğitimsel Girişimler:** IPC, farkındalık artırmak ve kapsayıcılığı teşvik etmek amacıyla eğitim programları düzenler.

## Yönetim ve Yapı

IPC, Başkan ve Yürütme Komitesi ile kapsayıcı bir yönetim sunar; uluslararası federasyonlarla iş birliği yaparak engelli sporculara rekabet fırsatları sağlar ve para-sporları küresel ölçekte destekler.

## Büyük Etkinlikler

### IPC, iki önemli etkinlik düzenler:

- **Yaz Paralimpik Oyunları:** Dört yılda bir düzenlenir ve atletizm, yüzme, tekerlekli sandalye basketbolu ve para-bisiklet gibi sporları içerir.
- **Kış Paralimpik Oyunları:** Aynı şekilde dört yılda bir düzenlenir ve para-alp disiplini kayak, para-snowboard ve tekerlekli sandalye curling gibi sporları içerir.

## IPC'nin Etkisi

IPC, engellilik ve atletizm konusundaki algıların değişmesinde dönüştürücü bir rol oynamıştır. Engelli sporculara dünya sahnesinde parlayabilecekleri bir fırsat sunarak IPC, kapsayıcılık, eşitlik ve kararlılık değerlerini teşvik eder ve sosyal bariyerlerin yıkılmasına yardımcı olur.

## ENGELLİLİK VE SPOR KAPSAYICILIĞI İÇİN KAYNAKLAR

Spor kulüplerinin engellilik ve spor kapsayıcılığına dair anlayışlarını geliştirmelerine yardımcı olmak için makaleler, videolar, web siteleri ve daha fazlasını içeren birçok değerli kaynak bulunmaktadır. Bu kaynaklar, içgörüler, en iyi uygulamalar ve pratik rehberlik sunar. İşte önerilen kaynaklardan derlenmiş bir liste:

### 6.1. Araştırmalar ve Yayınlar

- **"Disability Sport & Physical Activity Research Network (DSPARN)"** (Engelli Spor ve Fiziksel Aktivite Araştırma Ağı): Engelli sporları ve fiziksel aktivite üzerine küresel bir araştırma ağı.
- **"Inclusion in Sport: An Exploration of the Participation of People Living with Disabilities" - Edmore Nhamo** (Sporda Kapsayıcılık: Engelli Bireylerin Katılımının İncelenmesi): Engelli bireylerin spora katılımını etkileyen engeller ve kolaylaştırıcıları inceleyen ve hayat kalitesini artırmanın önemini vurgulayan araştırmaya dayalı bir makale. SpringerLink'te erişilebilir.
- **"Disability and Sports in Social-Emotional and Social Inclusion Processes" - María Elisa Alvarez ve Edgar H. Ramírez** (Engellilik ve Sporlar: Sosyal-Duygusal ve Sosyal Kapsayıcılık Süreçleri, María Elisa Alvarez ve Edgar H. Ramírez): Bu makale, sporların engelli bireyler için sosyal-duygusal gelişim ve sosyal kapsayıcılığı nasıl teşvik ettiğini ve bu süreçlerin özgüven ve toplumsal katılım gibi olumlu sonuçlara nasıl yol açtığını araştırır. Google Scholar gibi akademik veri tabanlarında mevcut.
- **"Strategies to Foster Inclusion Through Sports: A Scoping Review" by Marie Grandisson ve ark.** (Spor Yoluyla Kapsayıcılığı Teşvik Etme Stratejileri: Kapsamlı Bir İnceleme, Marie Grandisson ve ark.): Sporlar aracılığıyla entelektüel engelli bireylerin sosyal kapsayıcılığını artıran stratejileri sunan bir araştırma.
- **"The Relationship Between Disability and Inclusion Policy and Sports Coaches' Perceptions of Practice" - Andrew M. Hammond** (Engellilik ve Kapsayıcılık Politikası ile Spor Antrenörlerinin Uygulama Algıları Arasındaki İlişki, Andrew M. Hammond): Bu çalışma, antrenörlerin engelli sporcuları uygulamalarına dahil etme deneyimlerini, elit ve kitle katılım hedeflerini dengeleyerek araştırır. ResearchGate gibi akademik dergilerde mevcut.

### 6.2. Videolar

- **"Sporda ve Aktif Rekreasyonda Engelli Bireyler, Activity Alliance (Disabled People in Sport and Active Recreation - Activity Alliance):** Engelli bireylerin spora dahil edilmesine yönelik ilkeleri canlandıran bilgilendirici bir animasyon film.
- **Yeterince Engelli Değil: Paralimpik Oyunlar ve Adalet Mücadelesi (Not disabled enough': The Paralympics and the fight for fairness):** Bu video, engelli sporcuların karşılaştığı ayrımcılığı vurgular ve sporda daha fazla kapsayıcılık ve eşitlik talep eder.

- **Kapsayıcı Sporlar Belgesi, Inclusive Sports Academy (Inclusive Sports Documentary" - Inclusive Sports Academy CIC):** Kapsayıcı spor programlarının önemini vurgulayan ve sporcular, antrenörler ve savunucuların perspektiflerini paylaşan bir belgesel.
- **Gelişimsel Engelli Çocuklar için Spor Yoluyla Kapsayıcılık (Inclusion Through Sport for Children with Developmental Disabilities" - Special Olympics Europe Eurasia):** Gelişimsel engelli çocukların hayatlarında sporun dönüştürücü gücünü vurgulayan bir video. Special Olympics Europe web sitesinde mevcut.
- **Uyarlanmış Sporları Başlatmak- Hayatları Değiştirmek (Ignite Adaptive Sports: Changing Lives):** Uyarlanmış sporlar yoluyla zorlukları aşan sporcuların hikayelerini vurgulayan ilham verici bir video.

### 6.3. Çevrimiçi Kurslar ve Web Seminerleri

- **Kapsayıcı Spor Ortamları Yaratmak:** Antrenörler ve spor yöneticileri için kapsayıcılık esaslarını içeren bir çevrimiçi kurs. Coursera'da mevcut.
- **Ulusal Sağlık, Fiziksel Aktivite ve Engellilik Merkezi (NCHPAD) tarafından düzenlenen web seminerleri (Webinars by the National Center on Health, Physical Activity, and Disability):** Engelli bireyler için fiziksel aktivite ve sporu teşvik etmek üzerine uzman görüşleri.
- **"Spor ve Engellilik Kapsayıcılığı" :** Zihinsel engelli sporcuların ihtiyaçlarını ele alan başarılı programları tartışan bir web semineri.

### 6.4. Organizasyonlar

- **Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC):** [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
- **Türkiye Paralimpik Komitesi (TPK):** [www.tmpk.org.tr](http://www.tmpk.org.tr)
- **Yunan Paralimpik Komitesi (GPC):** [www.paralympic.org/greece](http://www.paralympic.org/greece)
- **Yunanistan Ulusal Engelliler Spor Federasyonu:** [adaptiveathletics.net](http://adaptiveathletics.net)
- **Özel Olimpiyatlar:** [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
- **Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (TBESF):** [www.tbesf.org.tr](http://www.tbesf.org.tr)

- **Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat ve Paralimpik Komitesi (USOPC):** [www.usopc.org](http://www.usopc.org)
- **Uluslararası Spor ve Kalkınma Platformu (sportanddev):** [www.sportanddev.org](http://www.sportanddev.org)
- **Activity Alliance (AA):** [www.activityalliance.org.uk](http://www.activityalliance.org.uk)

## 6.5. Çevrimiçi Kaynaklar

- **Kapsayıcı Spor Tasarımı (Inclusive Sport Design):** Kapsayıcı spor tasarımı ve uygulamaları üzerine bir blog ve kaynak sitesi. [www.inclusivesportdesign.com](http://www.inclusivesportdesign.com)
- **Spor ve Kalkınma (Sport and Development):** Engellilik kapsayıcılığı da dahil olmak üzere sporun sosyal kalkınma için kullanımını teşvik eder. Sport and Development

## BAĞLANTIDA KALIN: YOLCULUĞUMUZU TAKİP EDİN

Engelli gençler için kapsayıcı spor ortamlarını teşvik etmeye odaklanan projemiz, web sitemiz ve sosyal medya platformlarımız tarafından desteklenmektedir. Bu kanallar, kaynakları, proje güncellemelerini ve sporda kapsayıcılıkla ilgili ilham verici hikayeleri paylaşmak için çok önemlidir. En son gelişmelerden haberdar olmak için bizi takip edin.

**Proje Web Sitesi:** [www.respectyoung.com](http://www.respectyoung.com)

### Sosyal Medya Hesapları:

- **Instagram:** [@respecteuproject](https://www.instagram.com/respecteuproject)
- **Twitter:** [@respectproje](https://twitter.com/respectproje)
- **Facebook:** [Respect Project](https://www.facebook.com/RespectProject)



# RESPECT

Recognizing Sport as a  
Powerful Tool for Inclusion



Co-funded by  
the European Union