

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA
EĞLENCELİ ATLETİZM ANTRENMAN PROGRAMININ
PSİKOMOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Betül BAYAZIT

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Doktora Programı İçin Öngördüğü
DOKTORA TEZİ Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ

2006

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA
EĞLENCELİ ATLETİZM ANTRENMAN PROGRAMININ
PSİKOMOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Betül BAYAZIT

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Bergün MERİÇ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Doktora Programı İçin Öngördüğü
DOKTORA TEZİ Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ

2006

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

SAYFA

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Gelişim	3
2.1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar	3
2.1.2. Kritik Gelişim Dönemleri	4
2.1.3. Gelişimin İlkeleri	4
2.1.4. Gelişimde Bireysel Farklılıklar	5
2.1.5. Gelişim Alanları	6
2.2. Hareket	14
2.3. Engel - Engelli - Engellilik	15
2.4. Engelli Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları	17
2.5. Engellilerde Kinesyoloji	18
2.6. Zeka	19
2.7. Zihinsel Engellilik-Zihinsel Engelli	20
2.7.1. Zihinsel Engelli Çocukların Teşhisi	21
2.7.2. Zihinsel Engelli Çocukların Sınıflandırılması	22

2.7.3. Zihinsel Engellilerin Nitelikleri	23
2.7.4. Zihinsel Engelliliği Oluşturan Nedenler	24
2.7.5. Zihinsel Engelli Çocukların Ortak Özellikleri	25
2.7.6. Zihinsel Engelli Çocukların Zihin Özellikleri	25
2.7.7. Zihinsel Engelli Çocukların Motor Özellikleri	26
2.7.8. Zihinsel Engelli Çocukların Sosyal Özellikleri	26
2.7.9. Zihinsel Engelli Çocukların Kişilik Özellikleri	26
2.7.10. Zihinsel Engelli Çocuklarda Normal Çocuklara Göre Yetersizlik Görülen Alanlar	27
2.7.11. Zihinsel Engellilerin Eğitiminde Uygulanması Gereken Kurallar	27
2.7.12. Zihinsel Engelli Çocuklarda Oyun	28
2.7.13. Zihinsel Engellilerde Oyun Becerilerinin Verilmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	28
2.8. Eğitim	28
2.9. Özel Eğitim	30
2.9.1. Özel Eğitim-Genel Eğitim İlişkisi	30
2.9.2. Özel Eğitimin İlkeleri	30
2.9.3. Özel Eğitimde Önlem	31
2.9.4. Özel Eğitime Muhtaç Çocuk	31
2.9.5. Özel Eğitime Muhtaç Çocukların Sınıflandırılması	31
2.10. Zaman	32
2.10.1. Zamanın Kullanım Şekline Göre Sınıflandırılması	32
2.10.2. Serbest Zaman (Boş Zaman)	33
2.10.3. Boş Zamanın Yapısal Özellikleri	34

2.10.4. Boş Zaman ve Oyun Kavramlarının Nitelikleri	34
2.11. Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme)	35
2.11.1. Rekreasyonun Özellikleri	36
2.11.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri	37
2.11.3. Rekreasyonun Sosyal ve Toplumsal Yararları	37
2.11.4. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması	38
2.11.5. Serbest Zaman Programlama ve Değerlendirme	39
2.12. Zihinsel Engellilerde Spor ve Rekreatif Etkinlikler	39
2.13. Sportif Etkinliklerin Zihinsel Engelliler İçin Önemi	40
2.14. Zihinsel Engelli Çocuklarda Serbest Zaman	41
2.15. Zihinsel Engelli Çocukların Sportif Serbest Zaman Eğitiminde	
Dikkat Edilecek Noktalar	42
2.16. Kaynaştırma	42
2.16.1. Kaynaştırma Eğitimi	43
2.16.2. Kaynaştırma Uygulamaları	43
2.16.3. Kaynaştırma Eğitiminin Yararları	43
2.16.4. Kaynaştırma Uygulamalarının Başarılı Olmasında Dikkat	
Edilmesi Gereken Unsurlar	44
2.17. Özel Olimpiyatların Misyonu	44
2.17.1. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Tanımlanması	44
2.17.2. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Kuralları	45
2.17.3. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Faydaları	45
2.17.4. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Başarılmasında Etkili	
Olan Kriterler	46

2.18. Eğlenceli Atletizm	46
3. MATERYAL VE METOD	47
3.1. Araştırma Grubu	47
3.1.1. Deney Grubu	47
3.1.2. Kontrol Grubu	48
3.2. Araştırmanın Yöntemi	48
3.2.1. Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar	48
3.2.2. Zeka Düzeyi	49
3.2.3. Sağlık Raporu	49
3.2.4. Uygulanan Testler	49
3.2.4.1. Eğlenceli Atletizm Beceri Değerlendirme Testi	51
3.2.4.2. Özel Olimpiyatlar Anketi	53
3.2.4.3. Motor Davranış Değişikliğine Yönelik Gözlem Formu	53
3.2.5. Antrenmanların Yerleri ve Süresi	53
3.2.6. Antrenmanlarda Görev Alan Antrenörler	54
3.2.7. Eğlenceli Atletizm Antrenman Programı	54
3.3. Verilerin Analizi	54
4. BULGULAR	56
5. TARTIŞMA	72
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	78
6.1. Sonuçlar	78
6.2. Öneriler	80
7. KAYNAKLAR	81

EKLER	89
EK 1. Eğlenceli Atletizm Antrenman Programı	89
EK 2. Normal Gelişim Gösteren Bireylerin, Eğlenceli Atletizm Antrenman Programına Yönelik Anket Formu	111
EK 3. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerin, Eğlenceli Atletizm Antrenman Programına Yönelik Anket Formu	113
ÖZGEÇMİŞ	115

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Eğlenceli Atletizm Beceri Değerlendirme Testi	52
----------------------------------------------------------------	----

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Grupların Yaş, Boy, Kilo, Ön-Test ve Son-Test Bitirme Sürelerinin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri	56
Çizelge 4.2. Gruplar Arasındaki Parkuru Bitirme Sürelerinin Mann Whitney U Sonuçları.....	57
Çizelge 4.3. Grupların Ön-Test ve Son-Test Bitirme Sürelerinin Wilcoxon Sonuçları.....	58
Çizelge 4.4. Grupların Motor Davranışlarının Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri...58	
Çizelge 4.5 (A). Partnerli, Partnersiz ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Son-Test Motor Davranışlarının Wilcoxon Sonuçları.....	59
Çizelge 4.5 (B). Partnerli, Partnersiz ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Son-Test Motor Davranışlarının Wilcoxon Sonuçları.....	60
Çizelge 4.6. Grupların Motor Davranışlarının Ön-Test Kruskal Wallis Sonuçları...60	
Çizelge 4.7. Grupların Motor Davranışlarının Son-Test Kruskal Wallis Sonuçları...61	
Çizelge 4.8. (A). Gruplar Arasındaki Motor Davranışların Mann Whitney U Sonuçları.....	61
Çizelge 4.8. (B). Gruplar Arasındaki Motor Davranışların Mann Whitney U Sonuçları.....	62
Çizelge 4.9. Partner ve Partnerli Grubun Kaynaştırma Sporlara Katılımına Göre Dağılımı	62
Çizelge 4.10. Partner Grubunun Yarışmalardan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılım	63
Çizelge 4.11. Partner Grubunun Arkadaşlarıyla Birlikte Olmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı	63

Çizelge 4.12. Partner Grubunun Kaynaştığı Eğitilebilir Zihinsel Engelli Arkadaşlarıyla Anlaşmasına Göre Dağılımı	63
Çizelge 4.13. Partner Grubunun Kendi Okulundan Olan Normal Gelişim Gösteren Arkadaşlarıyla İyi Anlaşmasına Göre Dağılımı.....	64
Çizelge 4.14. Partner Grubunun Kaynaştırma Ortamında Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireyleri Anlamasına Göre Dağılımı.....	64
Çizelge 4.15. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Antrenman Programıyla İlgili Yaklaşımına Göre Dağılımı	64
Çizelge 4.16. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarıyla Daha İyi Olmaya Başlamasına Göre Dağılımı	65
Çizelge 4.17. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarıyla Daha İyi Duygular Hissetmesine Göre Dağılımı	65
Çizelge 4.18. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Kapsamında Hangi Branşların Yer Almasına Göre Dağılımı.....	65
Çizelge 4.19. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Programıyla İlgili En Çok Hoşlandıkları Hareketlere Göre Dağılımı	66
Çizelge 4.20. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Programıyla İlgili En Az Hoşlandıkları Hareketlere Göre Dağılımı.....	66
Çizelge 4.21. Partnerli ve Partnersiz Grubun Antrenman Yapmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı.....	67
Çizelge 4.22. Partner, Partnerli ve Partnersiz Grubun Yarışmalardan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı.....	67
Çizelge 4.23. Partnerli ve Partnersiz Grubun Arkadaşlarıyla Birlikte Olmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı.....	67

Çizelge 4.24. Partnerli ve Partnersiz Grubun Başka Okuldan Gelen Eğitilebilir Zihinsel Engelli Arkadaşlarıyla Anlaşmasına Göre Dağılımı.....	68
Çizelge 4.25. Partnerli ve Partnersiz Grubun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarında Daha İyi Olmaya Başlamasına Göre Dağılımı.....	68
Çizelge 4.26. Partnerli ve Partnersiz Grubun Çalışmalarında Kendiyle İlgili Daha İyi Duygular Hissetmesine Göre Dağılımı.....	68
Çizelge 4.27. Partnerli ve Partnersiz Grubun Çalışmalarına Katılırken Kendiyle İlgili Daha İyi Duygular Hissetme Nedenine Göre Dağılımı	69
Çizelge 4.28. Partner Grubu ile Partnerli Grubun Kaynaştırma Sporları Önermesine Göre Dağılımı.....	69
Çizelge 4.29. Partnerli ve Partnersiz Grubun Eğlenceli Atletizmle İlgili En Çok Hoşlandıklarına Göre Dağılımı	70
Çizelge 4.30. Partnerli ve Partnersiz Grubun Kaynaştırma Sporla İlgili En Az Hoşlandıklarına Göre Dağılımı.....	71
Çizelge 4.31. Partnerli Grubun Kaynaştığı Partner Grubu ile Anlaşmasına Göre Dağılımı.....	71

1. GİRİŞ

Yenilenme, yeniden tazelenme, yeniden güçlendirme, yeniden gençlik ve dinçlik kazandırma olarak ele alınan rekreasyonun engelli bireylerin eğitimindeki etkisi gün geçtikçe artmaktadır.

Çağdaş bir yaklaşımla rekreatif etkinlikler, çocuğun kendi kendini ifade edebildiği, yeteneklerini fark edebildiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği önemli bir fırsattır (Aytaç, 2003).

Zihinsel engellilerin fiziksel etkinliklere katılmasının yararları felsefi açıdan değerlendirildiğinde, bu etkinliklerin özellikle duyuşsal ve psiko-motor yönden gelişimlerine önemli katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Özer,2001).

Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların rekreatif etkinliklerle sportif yeteneklerini ön plana çıkartmak ve bu alanda kendilerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmak, bireysel ve toplumsal becerilerini geliştirmek, kendilerini hem sağlıklı bir biçimde algılamalarını hem de topluma verimli bir birey olarak katılmalarını sağlayabilir.

Kaynaştırma eğitimi, eğitilebilir zihinsel engellilerin normal yaşlıları ile benzer ortamlarda bir arada olmasının sağlanmasıdır. Kaynaştırma eğitiminin amacı; özellikle sosyal beceri geliştirme, sorumluluk ve özgüven kazandırma, grup aktivitelerine katılma, motor davranışlarında artış sağlama, vb. konularda eğitilebilir zihinsel engellilerin gelişimine katkıda bulunabilir.

Kaynaştırma programlarında ve özel eğitimde amaç, normalizasyondur. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğun yaşamı boyunca kendi kendine yetebilmesini sağlayacak beceriler kazanmasına yardımcı olmaktır (Karakaya, 2005).

Eğitilebilir zihinsel engellilerde psiko-motor özellikleri arttırmak için iyi planlanmış ve organize edilmiş serbest zaman programı içerisinde yer alan etkinlikler düzenlenebilmektedir. Bu etkinlikler yoluyla da çocuklara çevreye uyumlarını kolaylaştıran, fiziksel, sosyal, duygusal ve özgüven gelişimine katkı sağlayan beceriler kazandırılabilir.

Kaynaştırma eğitiminin aynı yaş grubundaki çocukların gelişimi üzerinde daha olumlu olduğunu düşündüğümüzden dolayı araştırmamızda eğitilebilir zihinsel

engelli çocuklar ile aynı yaş grubu içerisinde yer alan normal bireyleri rekreatif etkinlikler içerisinde yer alan eğlenceli atletizm antrenman programı ile karşılaştırarak çocukların psiko-motor gelişim özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçların, genel ve özel eğitim veren kurumlarda müfredat programlarını destekleyip yeni bir boyut kazandırması düşüncesi bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Alt Problemler

1. Eğlenceli atletizm antrenman programına katılan grupların ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Partnerle çalışan grubun motor davranış değişikliğine ilişkin bir farklılık var mıdır?
3. Partnersiz çalışan grubun motor davranış değişikliğine yönelik bir farklılık var mıdır?
4. Partnerli, partnersiz ve kontrol grubuna uygulanan gözlem listesinde ön test-son test puanları arasında bir farklılık var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Gelişim

Gelişim, döllenme ile başlayıp yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç, organizmanın işlevlerindeki nitel ve nicel değişimler içerir. Gelişimin nicelik yönünü büyüme ve olgunlaşma nitelik yönünü ise hazır oluş ve öğrenme oluşturur (Bayazıt, 2000).

Gelişim; öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda bireyde görülen düzenli ve sürekli değişikliklerdir (Özer ve Özer, 2000).

Gelişim; insanın beden yapısı, duygusal, sosyal ve zihinsel özellikler bakımından düzenli bir biçimde büyümesi, değişmesi ve istenilen görevleri yapabilecek bir duruma gelmesidir (Ülgen, 1997).

Gelişim, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimi sonucunda oluşur (Ulusoy, 2003).

2.1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar

Gelişimle ilgili temel kavramlar; büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve hazır olma başlıkları altında toplanmaktadır.

a. Büyüme

Bedenin boy ve ağırlık yönünden artışı, organların belli bir düzeye gelinceye kadar geçirdikleri biçim, hacim, ağırlıkla ilgili değişmelere denir.

b. Olgunlaşma

İnsanın ya da bir organın belli bir yaşta beklenen, saptanmış bir devinimi yapabilecek yetkinliğe ulaşmasıdır. Olgunlaşma, büyüme ile birlikte oluşur. Olgunlaşmanın olması için öğrenmeye gereksinim yoktur. Olgunlaşma, hazır olma kavramı için ön koşul niteliği taşır (Ceyhan, 2000).

c. Öğrenme

Öğrenme, tekrar ve yaşantılar sonucunda meydana gelen kalıcı davranışlara denir.

Öğrenme, çocuğun davranışları ve bu davranışlarının dünya hakkında yeni anlayış ve görüşlerle olan ilişkileri vasıtasıyla ölçülen zihinsel bir süreçtir (Karatepe, 1982).

d. Hazır Olma

İnsanın belli bir gelişim görevini olgunlaşma ve öğrenme yoluyla yapabilecek düzeye gelmesidir (Başaran, 1982).

2.1.2. Kritik Gelişim Dönemleri

Çocuklar bazı gelişim dönemlerinde ve yaşlarda belli tür öğrenmelere karşı yüksek duyarlılık gösterirler. Bu dönemlere kritik gelişim dönemleri denir. Çevre etkilerine karşı daha duyarlıdır ve çevrede düzenlenen öğrenme yaşantılarını diğer dönemlerden daha hızlı kazanabilirler. Psikologlar bu dönemlere kritik gelişim dönemleri adını vermektedirler. Ana, baba ve öğretmenler, çocukların üst düzeyde gelişimlerini sağlamak istiyorlarsa, bu kritik gelişim dönemlerinde, çocukların belirli yaşantıları geçirmeleri için olanaklar hazırlamalıdır (Ceyhan, 2000).

2.1.3. Gelişimin İlkeleri

Gelişim evrenseldir. Dünyadaki tüm insanların gelişiminde aşağıdaki ilkeler gözlenebilir.

1. Gelişimin sınırları genetik olarak belirlenmiştir. Uygun çevre koşullarında, birey genetik olarak belirlenen gelişim sınırlarına ulaşabilir. Çevre koşulları uygun olmazsa, bireyin gelişimi geri kalır.
2. Gelişim bir süreçtir. Davranışlar birbirine dayalı olarak gelişir. Bireyin oluşumundan ölüncüye kadar devam eder.

3. Bireyin gelişimi ve gelişim hızı farklı yaşlarda farklı özellik gösterir. Çocukluk yıllarının, gençlik yıllarının ve yaşlılık yıllarının özellikleri birbirinden farklıdır. Gelişme yaşamın ilk yıllarında hızlıdır. Yaş ilerledikçe bu hız yavaşlar.
4. Gelişim basitten karmaşığa doğru bir yol izler. İlk yıllarda basit ve somut işlemleri yapabilen çocuk, yaş ilerledikçe soyut ve daha karmaşık işlemleri yapar duruma gelir.
5. Gelişim dinamiktir. Etkileşim ortamında birey hem çevresinden etkilenecek hem de çevresini etkileyerek gelişimini sürdürür.
6. Bireyin belli öğrenme görevleri vardır. Okuma ve yazmayı öğrenme, kendi kendine karar vermeyi öğrenme, kendi sorumluluğunu taşımayı öğrenme, meslek edinme, yaşamında karşılaştığı problemleri çözme vb.
7. Bireyin öğrenme görevlerini gerçekleştirme, onun hazır bulunuşluk düzeyi ile ilgilidir. Hazır bulunuşluk, belli bir öğrenme faaliyetini gerçekleştirmek için gerekli ön koşul davranışların kazanılmış olması anlamına gelir.
8. Gelişim bir davranış örüntüsüdür. Fakat, bireylerin gelişimi kendilerine özgüdür: Bütün insanlar algılama ve düşünme, hissetme ve ifade etme kapasitelerini kullanarak, çevrelerindeki sembolleri, sembol sistemlerini inceler, çeşitli alanlardaki zeka düzeylerini, öğrenme becerilerini ve yaratıcılık özelliklerini geliştirirler (Ülgen,1997).

2.1.4. Gelişimde Bireysel Farklılıklar

Gelişimde bireysel farklılıklar; kalıtsal ve öğrenilmiş farklılıklar olarak 2'ye ayrılmaktadır.

a. Kalıtsal Farklılıklar

1. Takvim yaşı,
2. Görünüş (ağırlık, boy, kas yapısı, vb.),
3. Algısal Güçlükler (görme, işitme, dokunma, vb.),
4. Genel Sağlık (metabolizma, alerji, fiziksel özürlü, vb.),

5. Özel Yetenekler (atletik, artistik, müzik, vb.),
6. Zeka (akademik yetenek, yaratıcılık, vb.).

b. Öğrenilmiş Farklılıklar

1. Dil (kelime haznesi, konuşma, vb.),
2. Duygusal uyum (emniyet, mutluluk, kızgınlık, vb.),
3. Sosyal duyarlılık ve davranış (içe çekilme, saldırganlık, kendine güvenme, vb.),
4. Çalışma Alışkanlıkları (tembellik, çalışkanlık, vb.),
5. Ahlaki Davranışlar (dürüstlük, sahtekarlık, vb.),
6. İlgiler (sanat, doğa, vb.),
7. Psiko-Motor Beceriler (atletik beceriler, vb.) (Bayazıt, 2000).

2.1.5. Gelişim Alanları

Gelişim alanlarını duygusal, sosyal, bilişsel, algısal, zihinsel ve psiko-motor olmak üzere gruplandırmak mümkündür.

a. Duygusal Gelişim

1. Başka şekilde ifade edildiğinde kabul görmeyecek duyguların ifade edilebilme becerisini oluşturmak,
2. Psiko-motor etkinlikler yoluyla güçlü duyguları ifade edebilme becerisini kazandırmak,
3. Olumsuz duyguların (mutsuzluk, öfke, vb.) müzik yoluyla başa çıkabilme becerisini edindirmek (Bal ve Artan, 1995).

b. Sosyal Gelişim

Kişinin doğumundan yetişkinliğine kadar başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği ilgi ve duyguların tümüdür.

1. Hem birey hem de bir grup üyesi olarak çalışabilmeyi öğrenmeyi sağlamak,
2. Paylaşmayı öğrenmeyi sağlamak,
3. Müzik yoluyla kültürel mirası tanımayı sağlamak,
4. Başkalarının haklarına, düşünce ve duygularına saygı duymayı öğrenmeyi sağlamak,
5. Grup liderliği vasıflarını geliştirebilmeyi öğrenmek (Egüz, 1981).

c. Bilişsel Gelişim

Piaget'e göre zihinsel gelişim, farklı yaşlardaki düşünce yapılarında görülen farklılıkları sistematik bir biçimde ortaya koymaktır (Selçuk, 1999).

1. Sorunları çözebilmek için farklı materyaller kullanmayı öğrenmeyi sağlamak,
2. Farklı yaşam deneylerini tartışırken ve sorgularken daha gelişmiş bir sözcük dağarcığına olan gereksinimleri karşılamak,
3. Kişinin kendisini hem sözlü hem de sözsüz olarak ifade edebilmede kendine olan güvenini arttırmak,
4. Sorunları belirlemeyi ve çözümlerini araştırmayı öğrenmeyi sağlamak,
5. Karar verebilme becerisini edindirmek (Egüz, 1981).

d. Algısal Gelişim

1. Görsel uyarılara tepki verirken işitme ile ilgili deneyimleri kullanabilme becerisini edindirmek,
2. İşitme duyusunu geliştirmek (Egüz, 1981).

e. Psiko-Motor Gelişim

Motor gelişimin tarihçesi incelendiğinde ilk çalışmanın 1930'lu yıllarda yapıldığı ortaya çıkmaktadır. Bu çalışma sırasında çocukların hareket etme düzeni incelenmiştir. Daha sonra bu çalışmalar belli hareket kalıpları üzerinde yoğunlaştırılmıştır.

Motor gelişim dinamik bir sistemdir. Motor becerilerin gelişmesini sağlamak için sinir-kas sisteminin olgunlaşmasına motor gelişim denir. Motor gelişimin amacı; hangi yaş grubuna hangi aktivitenin uygulanacağını, bir hareketin ne zaman? ve nasıl? öğretileceği sorularına cevap vermektedir. Motor gelişimde bireysel farklılıkların önemi son derece önemlidir (Ozmun ve Gallahue, 2005).

Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim, dört döneme ayrılarak incelenmektedir.

A. Refleks Hareketler Dönemi (Doğum Öncesi ve Bebeklik) Uterus İçi - 1 Yaş

Refleks hareketler, yaşlarına ve nörolojik yapılarına bağlı olarak değişik derecelerde tüm fetüslarda ve yeni doğmuş bebeklerde görülmektedir. Refleks hareketler vücudun çeşitli dış uyaranlara gösterdiği istem dışı tepkilerdir. Fetüsün bu istem dışı hareketleri motor gelişim dönemlerinin temelini oluşturmaktadır. Refleks hareketler aracılığı ile bebek kendi bedeni ve yakın çevresi hakkında bilgi toplamaktadır.

Refleks hareketler döneminin özellikleri şunlardır;

1. Bebeğin ilk hareketi reflekstir,
2. Refleks hareketler vücudun çeşitli dış uyaranlara gösterdiği istem dışı tepkilerdir,
3. Refleks hareketler motor gelişim dönemlerinin temelidir,
4. Refleks hareketler ilkel ve duruşa ilişkin refleksler olmak üzere 2'ye ayrılır.

- **İlkel Refleks Hareketler;** (emme, besin arama, yakalama, sarılma, vb.). Beslenme ve korunma gibi iki işlevi vardır.

- **Duruşa İlişkin Refleksler;** İstem dışı hareketlerdir (ilkel adım atma, emekleme, vb).

Refleks hareketler dönemi bilgi toplama ve bilgi çözme evresi olarak 2'ye ayrılır.

a. Bilgi Toplama Evresi (Uterus içi-4 ay)

Doğum öncesi dönemden başlayarak bebekliğin dördüncü ayına kadar sürer. Bu evrede refleksler bebeğin bilgi toplama, besin arama ve korunmasında temel araçtır.

b. Bilgi Çözme Evresi (4 ay-1 yaş)

Bebekliğin dördüncü ayında başlayan bu evre besin merkezlerinin gelişimine bağlı olarak zamanla ortadan kalkmaktadır. Refleks hareketlerin incelenmesi bebeğin merkezi sinir sisteminin gelişimine ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır (Bayazıt, 2000).

B. İlkel Hareketler Dönemi (Bebeklik) 0-2 Yaş

0-2 yaşlar arasında gözlenen ilkel hareketler istemli hareketlerin ilk biçimidir. Bebeğin oturması, emeklemesi, ayakta durması, vb. gelişiminde olgunlaşmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu hareketler, yaşamın ilk iki yılında kemik ve kas gelişimi ile sinir sistemindeki gelişimin yanı sıra bebeğe sağlanan alıştırma olanakları sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Bireysel farklılıklardan kaynaklanan koşulların değişimi kalıtsal ve çevresel etmenler tarafından belirlenir. Yaşam için gerekli olan istemli hareketlerin temelini oluşturan ilkel hareketler baş, boyun ve gövde kaslarının kontrolü gibi denge; uzanma, yakalama ve bırakma gibi manipulatif; sürünme, emekleme ve yürüme gibi lokomotor hareketleri kapsamaktadır. İlkel hareketler dönemi iki evrede incelenmektedir.

a. Reflekslerin Ortadan Kalktığı Evre (0-1 yaş)

Doğumdan 1 yaşına kadar sürer. İstemli hareketlerdeki farklılaşma ve bütünleşme zayıftır. Hareketler amaçlı fakat kontrolsüz ve kabadır.

b. İlk Kontrol Evresi (1-2 yaş)

12-24 aylar arasını kapsamaktadır.

1. İlk yılda ortaya çıkan ilk hareketler üzerinde alıştırmalar yapıldığı ve bunların kontrol edildiği bir evredir,
2. Duyu ve motor sistemler arasındaki farklılaşma süreci ve algısal motor bilgilerin daha anlamlı bir biçimde bütünleştirilmesi gerçekleştirilir,
3. İlkel hareket yeteneklerinde hızlı bir artış vardır,
4. Hareket kontrollerinde hızlı bir gelişme görülür,
5. Yerçekimine karşı kas ve kemik sistemi üzerinde kontrol sahibi olmak tüm bebekler için belirgin bir sıra izler,
6. Dik durumda ayakta durabilmeyi sağlayan hareketler önce baş ve boyun kontrolünü ve daha sonra da gövde ve bacakların kontrolünü sağlar,
7. Bebeğin yatar durumdan dik duruma getirilmesindeki sıralı ilerlemede motor gelişimin temel ilkelerinden biri olan baştan ayağa gelişim yönü açıkça gözlenebilir (Özer ve Özer, 2000).

NOT: Bebeklik döneminde motor gelişim açısından cinsiyet farklılığı gözlenmez.

C.Temel Hareketler Dönemi (İlk Çocukluk) 2-6 Yaş

İlk Çocukluk dönemi olarak adlandırılan 2-6 yaşlar arası motor gelişimin yoğun olduğu bir dönemdir. Gelişmesi ilerleyen çocuk beden kısımlarını kullanarak ve aralarında koordinasyon sağlayarak yeni ve daha karmaşık yetenekler kazanmaktadır.

Çocuk aktif bir biçimde hareket yeteneklerini araştırarak sınar. Bu dönem ilkel hareketler döneminin bir uzantısıdır ve hareketlerin sadece temel özelliklerini içerir.

Temel hareketlerin gelişimi motor gelişimin temelini oluşturur. Ayrıca bu dönemde çocuk, değişen uyarıcılara nasıl adapte olabileceğini öğrenir. Çeşitli hareketlerin hangi düzeyde gelişeceğini olgunlaşma faktörleri kadar çevresel etmenler, sağlanan olanaklar, motivasyon ve öğretim şekli belirlemektedir. Temel hareketlerin gelişimi 3 evrede incelenir. Bu evreler gelişimsel bir sıra izlemekle birlikte her evreyi birbirinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir.

a. Başlangıç Evresi (2-3 yaş)

Bu evre çocuğun bir temel hareketi yapmadaki ilk amaçlı çabalarını içerir. Ritim, koordinasyon, hareketin mekan ve zaman ilişkisi zayıftır. Bu evre bir hazırlık aşaması olarak görülebilir.

1. Dik pozisyonu sağlamada zorluk,
2. Ani denge kaybı,
3. Şiddetli bacak hareketi,
4. Tabanın yere teması,
5. Parmak ucunun dışa dönük olması,
6. Geniş destek alanı,
7. Kolların dengeyi sağlamak için yukarıda tutulması.

b. İlk Evre (3-4 yaş)

Bu bir geçiş evresidir. Temel hareketlerdeki kontrol ve ritmik koordinasyon artmıştır. Hareketin zamana ve mekana ilişkin elemanları daha iyi koordine edilir. Abartma ve sınırlama bu evrede yine vardır.

1. Adım uzunluğu artar,
2. Topuğun parmak ucu teması,
3. Kısıtlı salınım. Kolların aşağıda ve yanlarda olması,
4. Parmak ucunun dışa dönüklüğü azalır,

5. Kalça yukarıya kaldırılır.

c. Olgunluk Evresi (5-6 yaş)

Bu evrede performans, koordineli ve kontrollü bir biçimde ortaya konulur. 5-6 yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekir.

1. Refleks kol salınımı,
2. Dar destek alanı,
3. Rahat yürüyüş,
4. Topuk-taban teması.

Çocukların ve yetişkinlerin hareketleri incelendiğinde hareketlerin çoğunun temel hareket yeteneklerini olgunluk düzeyinde geliştiremedikleri görülmektedir. Çocuğun olgunlaşma evresine ulaşabilmesi için, alıştırma olanağı yaratılması, öğrenme için güdülenmesi ve nitelikli öğretimin sağlanması gerekmektedir. Bireyin yaşamında bu etmenlerin eksikliği temel hareketlerin olgunluk evresine ulaşmalarının olanaksız olabileceği gibi bir sonraki dönemdeki gelişimlerini tamamlamalarını da engelleyebilmektedir.

Temel hareketler döneminde ortaya çıkan problemler şunlardır;

1. Parmak ucunda yürüme,
2. İçe basarak yürüme,
3. Dışa basarak yürüme,
4. Zayıf ritmik koordinasyon,
5. Kötü duruş (Bayazıt, 2000).

D. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi (İleri Çocukluk) 7-14 Yaş ve Üzeri

Sporla ilişkili hareketler dönemi, temel hareketler döneminin bir uzantısı ve onun üzerine gelişen bir dönemdir. Bu dönem, çocuğun hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve rekreatif etkinliklerde bir araç olarak kullanılmaktadır.

Sporla ilişkili hareketler döneminde becerilerin ne ölçüde ya da hangi düzeyde gelişeceği çok çeşitli zihinsel, duygusal ve motor etmene bağlıdır. Örneğin;

Tepki zamanı, hareket hızı, koordinasyon, vücut yapısı, boy, ağırlık, alışkanlıklar, arkadaş etkisi, duygusal yapı, vb.

Çocuk zihinsel ve duygusal olarak hazır olmakla birlikte bu dönemdeki gelişim bir önceki dönemdeki başarılı gelişmeye bağlıdır. Çocuk herhangi bir hareket kalıbında olgunluk düzeyine eriştikten sonra bu hareketin biçiminde çok az değişiklik olur. Ancak, çocuk performans düzeyinde artan fiziksel yeteneklere (kuvvet, sürat, dayanıklılık, tepki zamanı, koordinasyon, vb.) bağlı olarak yıldan yıla farklılık göstermeye başlar.

Cinsiyet farklılığı artar. Sürat, sıçrama, fırlatma ve denge ile ilgili hareketlerde erkekler; esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde ise kızlar daha iyi bir performans gösterirler (Zaichkowsky ve Martinek,1980).

Sporla ilişkili hareketler dönemi üç evreye ayrılmaktadır.

a. Genel Evre (7-10 yaş)

Bu evre, bireyin olgun hareket kalıplarını birleştirme çabaları gösterdiği bir evredir. Yaklaşık olarak yedi- sekiz yaşlarında başlar. Bu evrede birey sporla ilişkili becerileri gerçekleştirebilmek için hareketleri birleştirmeye ve uygulamaya başlar.

Genel evre, çocuk için olduğu kadar anne, baba ve öğretmen için de heyecan verici bir zamandır. Bu evre süresince çocuk, aktif bir biçimde çok sayıda hareket becerisini keşfetme ve birleştirmeye uğraşır.

Çocuğun kendini belli bir etkinlikle sınırlandırarak uzmanlaşmaya yönelmemesi konusunda özen gösterilmelidir. Bu evre süresince becerilerin sınırlandırılması bundan sonraki iki evre için olumsuz etkiler yaratabilir.

b.Özel Hareket Becerileri Evresi (11-13 yaş)

Bu evre, yaklaşık olarak 11-13 yaşlar arasını kapsamaktadır. Özel hareket becerileri evresinde artan zihinsel yetenekler ve deneyimler bireyin, çeşitli etmenleri dikkate alarak bunları öğrenme ve bunlara katılıp katılmama konusunda kararlar

almasını sağlar. Bu nedenle becerinin üst düzeyde gelişmesinde, alıştırma olanakları önem kazanır.

c. Uzmanlaşma Evresi (14 yaş ve üzeri)

Bu evre ortalama 14 yaşında başlar ve yetişkinlik süresince devam eder. Uzmanlaşma evresi motor gelişim sürecinin doruk noktasıdır ve bireyin sınırlı sayıdaki etkinliğe uzun süre katılma isteği ile karakterize edilir. Bir önceki evrede belirlenen ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır. Zaman, para, tesis, malzeme, vb. etmenler bu evredeki katılımı etkiler.

Etkinliğe katılım düzeyi; bireyin yeteneklerine, olanaklarına, fiziksel özelliklerine, motivasyonuna ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak değişir. Performans düzeyi rekreatif etkinliklere katılmadan profesyonelliğe kadar uzanan doğrunun herhangi bir noktasında olabilir.

Uzmanlaşma evresi kendinden önceki dönem ve evrelerin bir birikimi ve yaşam boyu devam eden sürecin bir devamı olarak görülmelidir (Özer, 2000).

2.2. Hareket

Vücut pozisyonunda meydana gelen gözlenebilir değişikliklerdir.

Hareketlerin Sınıflandırılması

Hareketleri dört ana başlık altında sınıflamak mümkündür.

a. Büyük ve Küçük Kas Hareketleri: Büyük kas hareketi büyük kas gruplarının (koşmak, vb.), küçük kas hareketi küçük kas gruplarının hareketlerini (yazmak, vb.) inceler.

b. Kesik (Tekli) ve Seri (Sürekli) Hareketler: Kesik hareketler, hemen başlayıp biten (sıçrama, hoplama, vb.) tek harekettir. Seri hareketler ise her bir hareketin ard arda sürekli olarak (koşma, paslaşma, bisiklet sürme, vb.) yapıldığı harekettir.

c. Açık ve Kapalı Hareketler: Açık hareketler, hareketin yapıldığı ortamda sürekli bir değişim (hentbolde oyuncuların sürekli olarak hızlı hücumla çıkıp savunmaya dönmesi, vb.) olmasıdır. Kapalı hareketlerde ise değişim söz konusu değildir (yüzme, cimnastik, vb.).

d. Phylogeny ve Ontogeny Hareketler: Phylogeny hareketler, çevrenin etkisi olmadan ve bireyin tek başına oluşturduğu otomatik (yakalama, yürüme, sıçrama, vb.) hareketlerdir. Ontogeny hareketler, çevrenin etkisiyle öğrenmenin (yüzme, basketbol, vb.) gerçekleştiği hareketlerdir (Bayazıt, 2000).

2.3. Engel - Engelli - Engellilik

Engel, zedelenme, sapma, yetersizlik kavramlarına dayalı olarak kullanılmaktadır.

Bireyin yaşadığı sürece yaş, cins, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak oynaması gereken roller vardır. Birey yetersizlik yüzünden bu rolleri gereği gibi oynayamaz durumda kalırsa bu duruma özür-engel denir (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

Sosyal çevrenin bireyden istekleri, beklentileri sonucu ortaya çıktığı için engel bireyin kendi sorunu olmaktan çıkıp sosyal bir problem olmaktadır. Engel problemi; toplumdaki topluma, zamandan zamana değişim göstermektedir (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

Toplumsal gereklerini yerine getirmesini engelleyici bir duruma gelen ve sosyal uyum sorunu ile karşı karşıya kalan bireye engelli denmektedir (Oymak, 1998).

Bir insan bir veya daha fazla major hayat aktivitesini “büyük oranda” kısıtlayan zihinsel veya fiziksel bozukluğa sahip ise engelli olarak kabul edilir (dental.ufl.edu, 2005).

Engel, normal büyüme, gelişme ve hayata uyumu kalıcı veya geçici bir süre etkileyen bir durumdur (Güven, 1986).

Devlet İstatistik Enstitüsü'nün yaptığı araştırmaya göre Türkiye’de 8 milyon 357 bin 200 engelli birey yaşamaktadır (www.temponline.com, 2005).

Engellilik, bilinen sağlık koşullarında, insanoğlu için normal olarak değerlendirilebilecek aktiviteyi gerçekleştirebilecek yeteneğin kısıtlanması veya yok olmasına denir (Scherrer, 2004).

Dünya sağlık örgütünün (WHO) tanımına göre; engellilik, bir bozukluk ya da özür nedeniyle yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilememesi halidir (Özer, 2001).

Engellilik, bir şeyi yapmada yeterli olmamayı, belirli bir şekilde davranmada sınırlı kapasiteyi ifade etmektedir (Eripek, 2003).

Engelliliğin Nedenleri

Engelliliğin nedenleri; doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası olmak üzere üç ana başlıkta toplanmaktadır.

a. Doğum Öncesi Nedenler

Annenin yaşı, beslenmesi, hamilelikte kullandığı ilaçlar, içki-sigara-uyuşturucu gibi alışkanlıklar, radyasyona maruz kalma, psikolojik sorunlar, akraba evliliği, geçirdiği hastalıklar (özellikle hamileliğin ilk aylarında geçirilen Rubella-kızamıkçık, frengi, toksop-lazma vb.), kazalar-travmalar, çocuk-anne arasındaki kan uyuşmazlığı, genetik olarak aileden geçen bazı özelliklerin taşınması vb. gibi nedenler doğum öncesi nedenlerdir (Ataman, 2003).

b. Doğum Sırası Nedenler

Erken-geç doğum, kordon dolanması, güç ve riskli doğum, doğum sırası kazalar (bebeği düşürme vb.), vakum-forseps gibi aletlerin özellikle uzman olmayan kişilerce kullanılması, doğumun hijyenik olmayan ortamlarda yapılması, doktor hataları vb. gibi nedenler doğum sırası nedenlerdir (Aydın, 2004).

c. Doğum Sonrası Nedenler

Enfeksiyona maruz kalma, çocuğun geçirdiği hastalıklar (menenjit, beyin iltihabı vb.), hastalıklarda yanlış ve geç müdahale, beslenme bozuklukları (yetersiz ve dengesiz beslenme), kazalar-travmalar, çocuk istismarı, çok yetersiz çevre koşulları vb. gibi nedenler doğum sonrası nedenlerdir (Ataman, 2003).

2.4. Engelli Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları

1. Fiziksel etkinliklere katılımın engelli çocukların gelişimi üzerindeki katkılarını felsefi açıdan tanımlayabilme,
2. Fiziksel etkinliklere katılımın engelli bireyin psiko-motor, bilişsel ve duyuşsal gelişimi üzerindeki katkılarını bir şema ile açıklayabilme,
3. Sherill'in özel beden eğitiminde duyuşsal alanla ilgili hedeflerini tanımlayabilme,
4. Sherill'in özel beden eğitimde psiko-motor alan ile ilgili hedefleri tanımlayabilme,
5. Sherill'in özel beden eğitiminde bilişsel alanla ilgili hedeflerini tanımlayabilme,
6. Engelli çocuklar için geliştirilmiş beden eğitimi modellerini tanıyabilme,
7. Özel olimpiyatların felsefesini ve kapsadığı spor dallarını açıklayabilme (Özer, 2001).

2.5. Engellilerde Kinesyoloji

Engelli sporlarının kinesyolojik irdelenmesinde üç önemli husus vardır. Bunlar:

1. Psiko-Motor Seviyenin Standardı,
2. Hareketin Evreleri,
3. Motor Öğrenmenin Gelişimi.

1. Psiko-Motor Seviyenin Standardı

Engelli bir kişinin herhangi bir sportif becerideki ya da özel hareketlerdeki kapasitesini etkileyen en önemli faktördür. Burada sakatlığın tipi birinci derecede belirleyici rol oynar. Örneğin; zihinsel engellilerin zihinsel fonksiyonlarında ve psiko-sosyal mekanizmalarında bozukluk kaçınılmazdır. Buna göre başlıca dört önemli faktörü ayırt etmek gerekmektedir.

a. Fiziksel Uygunluk Düzeyi : Güç, kuvvet, hız, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel performans parametreleri tarafından belirlenir.

b. Koordinasyon Kapasitesi: Duyusal sınırların ve duyu organlarının durumu ve sağlamlığının yanı sıra ince hareketlerin yapılmasını sağlayan kasların kapasitesi ile belirlenir.

c. Zihinsel Kapasite: Motor ve düşünsel algılama kapasitesi tarafından belirlenir.

d. Psiko-Sosyal Faktörler: Motivasyon, heyecan, aktivasyon, sosyal davranışlar, motor deneyimler, öğrenilmiş davranışlar tarafından belirlenir.

2.Hareketin Evreleri

Engelli sporlarındaki ince motor becerilerin üç evrede tamamlandığı kabul edilmektedir.

a. Hazırlayıcı Hareket Evresi: Hazırlayıcı evrenin en belirgin özelliği koşma, gerilme, yaylanma tarzında bir hareketle birlikte olmasıdır.

b. Ana Evre: Tüm vücudun katkısıyla hareketin gerçekleşmesidir.

c. Final Evresi: Ana evrede bozulmuş olan denge durumunun yeniden stabil hale gelmesi, aktif durma ve gerekiyorsa yeni bir ana evrenin harekete hazırlığı söz konusudur.

3.Motor Öğrenmenin Gelişimi

Motor becerilerin kavranması, yanlışlıkların düzeltilmesi ve hareketin pekiştirilmesi ile ilgilidir (Özer, 2001).

2.6. Zeka

Zeka, zihnin birçok yeteneğinin uyumlu çalışması sonucunda ortaya çıkan bir yetenek bileşimidir. Zihnin; algılama, bellek, düşünme, öğrenme vb. gibi birçok işlevini içerir (Güven, 1986).

Zeka; mantıklı plan yapma, problem çözme, soyut düşünme, karmaşık düşünceleri anlama, hızlı öğrenme ve deneyimlerden yararlanma yeteneklerini içerir (Eripek, 2003).

Zeka; mantıklı plan yapma, problem çözme, somut düşünme, anlama, hızlı öğrenme deneyimlerden yararlanma yeteneklerini içerir (Ataman, 2003).

Zeka; zihnin öğrenebilme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir (Yörükoğlu, 1989).

Binet'e göre normal zekalı bir çocuğun zeka yaşı takvim yaşına eşittir. Bu görüşten hareketle, zihinsel engelli bir çocukta zeka yaşının takvim yaşından daha küçük olduğu gözlemlenmiştir. Binet, zekada bireysel farklılıkların belirlenmesini 3 yöntemle açıklamaya çalışmıştır. Bunlar;

1. Anatomik ve fizyolojik belirtilere dayalı tıbbi yöntem,
2. Okul başarısına dayalı pedagojik yöntem,
3. Bireylerin anlama, meydana getirebilme, hüküm verme ve akıl yürütme yeteneklerini ortaya koydukları elverişli ortamlar içinde yapılan doğrudan gözlemlere dayalı psikolojik yöntem.

Binet'e göre zeka derecesini değerlendirmede en güvenilir yol, psikolojik yöntemdir (Oymak, 1998).

Zeka yaşı ile takvim yaşı arasındaki orana intelligence quotient (IQ) yani zeka bölümü (ZB) denilmektedir. Normal insanlarda bu oran 1'e eşit olup, ondalık rakam kullanılmaması için 100 ile çarpılmaktadır. Dolayısıyla insanlardaki ortalama zeka 100 kabul edilmektedir. Normal zeka ise 90 ile 110 arasında yer almaktadır. Zeka engeli ile ilgili sınıflandırmalar bu ortalamaya göre yapılmaktadır. Yani zeka testlerinin uygulanması sonucunda 90 rakamının altında elde edilen her rakam belli derecedeki zeka yetersizliğini ifade etmektedir (Oymak, 1998).

2.7. Zihinsel Engellilik - Zihinsel Engelli

Zihinsel engelli çocuklar, özel eğitime muhtaç çocuklar içerisinde en popüler olan gruptur.

Zihinsel engellilik, zihinsel fonksiyonların normalin altında olması, iletişimi, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, akademik fonksiyonlar, kendini yönlendirme, sağlık ve güvenlik, serbest zamanlar, iş öğrenme ve sosyal uyum sağlayıcı davranışların iki ya da daha fazlasında sınırlılığa sahip olma durumunun görülmesi olarak tanımlanmaktadır (Er, 2001).

Bireyin standardize edilmiş zeka testleri ile yapılan değerlendirme sonucu aldığı puanın 70 veya daha altında olma durumu olarak açıklanmaktadır (Özer, 2001).

Doğumdan önce embriyonun gelişiminde, doğum sırasında veya doğum sonrası gelişim sürecinde çeşitli nedenlerle merkezi sinir sistemini etkileyerek bellek, motor ve sosyal olgunluk gelişim ve fonksiyonlarında kalıcı olarak duraklama, gerileme sonucu yaşlılarından dördte bir ya da daha yüksek oranda gerilik oluşturan durum zihinsel yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2004).

Zeka geriliği, öğrenim yeteneklerinin sınırlı oluşundan çıkan bir durumdur. (Karatepe, 1982).

Gelişim süreci içerisinde genel zihinsel işlevlerde normallerden önemli derecede gerilik, bunun yanında uyumsal davranışlarda yetersizlik gösterenlere zihinsel engelli denmektedir (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

WHO (Dünya Sağlık Örgütü) verilerine göre dünya nüfusunun %3'ü zihinsel engellidir. Bu oran, yaklaşık 170 milyon kişi anlamına gelmektedir. Yaygınlık oranının temelinde üç etmen yer almaktadır;

1. Zekanın Kuramsal Dağılımı,
2. Zeka Bölümünün Dağılımını Veren Örneklem Taramaları,
3. Zeka Dağılımının Geri Ucundaki Vak'alarda Fazlalık (MacMillan, 1982).

2.7.1. Zihinsel Engelli Çocukların Teşhisi

1. Zihin seviyesini saptamak,
2. Çocuğun tıbbi muayenelerle durumunu saptamak,
3. Çocuğun psiko-motor yeteneklerini saptamak,
4. Sosyal olgunluk seviyesini saptamak,
5. Kişilik yapısını saptamak,
6. Okul başarı seviyesini saptamak,
7. Vaka incelemesi yapmak (Enç, Çağlar ve Özsoy, 1981).

2.7.2. Zihinsel Engelli Çocukların Sınıflandırılması

Zihinsel engelli çocuklar, engelden etkilenme derecesine bağlı olarak kendi içerisinde; **psikolojik** ve **eğitsel** yaklaşımlara göre sınıflandırılmaktadır. Psikolojik yaklaşımda gruplar; hafif, orta, ağır ve çok ağır derecede zihinsel engelli olarak; eğitsel yaklaşımda ise eğitilebilir, öğretilebilir, ağır ve çok ağır derecede zihinsel engelli olarak oluşturulmaktadır.

1. Psikolojik Yaklaşımına Göre Zihinsel Engelliler

1. Hafif (Moron),
2. Orta (Embesil),
3. Ağır ve Çok Ağır (Idiot).

2. Eğitsel Yaklaşımına Göre Zihinsel Engelliler

Eğitsel yaklaşıma göre zihinsel engelliler; eğitilebilir, öğretilebilir, ağır ve çok ağır derecede olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır.

a. Eğitilebilir Zihinsel Engelliler

Zeka bölümleri 50-54 ve 70-75 arasındadır. Kendi yaşitlarından 3-5 zeka yaşı geri olan çocuklardır. Eğitilebilir zihinsel engelli bireyler gelişimleri normallerden önemli bir farklılık göstermediği için genellikle okula başlayıncaya kadar farkına varılmazlar. Okul yaşantıları başladığında özellikle akademik çalışmalarda karşılaştıkları güçlükler sonucunda gerilikleri ortaya çıkmaktadır. “Eğitilebilir” terimi bu gruba giren bireylerin okuma, yazma, matematik gibi temel akademik becerileri öğrenebileceklerini açıklamaktadır.

Zihinsel engelli çocukların büyük kısmını (yaklaşık %85’ini) eğitilebilir (hafif) zihinsel engelliler oluşturmaktadır (Karakaya, 2005).

b. Öğretilebilir Zihinsel Engelliler

Zeka bölümleri 25-35 ve 50-55 arasındadır. Zeka yaşları takvim yaşlarından ilköğretim çağındaki çocuklara kıyasla 5-7 yaş geri olan çocuklardır. Öğretilebilir zihinsel engelli bireylerin, genellikle gerilikleri okulöncesi dönemde fark edilmektedir. Bu bireylerin gelişim özellikleri normallerden önemli farklılıklar göstermektedir. “Öğretilebilir” terimi iki anlama gelmektedir;

1. Temel akademik becerilerde eğitilemez,
2. Günlük yaşamın gerektirdiği sosyal uyum, pratik iletişim ve öz bakım becerilerini öğrenebilirler (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

c. Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler

Zeka bölümleri 35 ve daha düşüktür. Zeka yaşları, yaşama süresi boyunca 0-2 zeka yaşı arasında olup devamlı olarak bakıma muhtaç çocuklardır. Ağır ve çok ağır derecede zihin engelli bireylerin ise gerilikleri doğum anında ya da doğumu izleyen ilk günlerde fark edilir. Bazı basit öz bakım becerilerini öğrenebilirler. Ancak pek çoğu yaşamları boyunca sürekli bakım ve yardıma gereksinim duymaktadırlar (Oymak, 1998).

18 Ocak 2000 tarihinde yürürlüğe giren Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde “Zihinsel Öğrenme Yetersizliği” terimi altında zeka geriliği gösteren bireylerin sınıflandırılması şöyledir:

1. Hafif Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği,
2. Orta Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği,
3. Ağır Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği,
4. Klinik Bakıma gereksinim Nedeniyle Öğrenme Yetersizliği (MEB, 2000).

2.7.3. Zihinsel Engellilerin Nitelikleri

1. Bu tip çocukların zeka testleri ile ölçülebilen zeka düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir,

2. Akademik başarısızlıklar yaşantılarına göre belirgin bir gerilik gösterir, akademik gelişim çok yavaştır,
3. Çevrelerine uyumları yaşıtlarına göre geç ve güç olur, yeni ortamlara girmekten hoşlanmazlar,
4. Öz bakımlarını yapmada, ince ve kaba motor gelişimlerinde yaşıtlarına göre geridirler ve beceriksizdirler (Ersöz, 2004).

2.7.4. Zihinsel Engelliliği Oluşturan Nedenler

Zihinsel engellilik durumu, pek çok etmenin ya da özelliğin bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır.

1. Kalıtsal Etkenlere Bağlı Nedenler

Anne ve/veya babada doğuştan olan bir zeka yetersizliği varsa Mendel Kanunları'na göre bu durum çocukta zihinsel yetersizlik için yeterli bir neden olarak görülmektedir. Kalıtsal kökenli metabolizma bozuklukları, içsalgi bezlerinin bozuklukları, hastalıklar ve anomaliler zeka geriliğine neden olabilmektedir (engellininsayfasi.com/viewtopic.php, 2005).

2. Organik Etkenlere Bağlı Nedenler

Merkezi Sinir Sistemi (MSS) patolojisinde, kesin olarak kalıtsal olmadığı ortaya konmuş etkenler organik kökenli olarak değerlendirilir. Zihin gelişimini engelleyen ya da durduran MSS yıkımı doğum öncesinde, doğum sırasında veya doğum sonrasında olabilmektedir.

1. Vücut Biyokimyasında veya Metabolizmasındaki Bozukluklara Bağlı Nedenler,
2. Bulaşıcı ve Ateşli Hastalıklara Bağlı Nedenler,
3. Annenin Hamilelik Dönemi Yaşantısı,
4. Erken Doğumlar,
5. Güç Doğumlar,

6. Travmalar, Kazalar,
7. Çocuğun Doğum Sonrasında Geçirdiği Ateşli ve Bulaşıcı Hastalıklar,
8. Sosyal, Kültürel ve Ekonomik Etkenlere Bağlı Nedenler
(Aydın, 2005).

2.7.5. Zihinsel Engelli ocukların Ortak zellikleri

1. ğrenme,
2. Dikkat Yetenekleri,
3. Hatırlama,
4. Akademik Başarı,
5. Kişilik ve Sosyal zellikler,
6. Dil Gelişimi,
7. Fiziksel ve Devimsel zellikler,
8. Mesleki Uyum (zsoy, zyrek ve Eripek, 1992).

2.7.6. Zihinsel Engelli ocukların Zihin zellikleri

1. Akademik kavramları geç, g ve sınırlı öğrenirler,
2. Dikkat süreleri kısa ve dağınıktır,
3. İlgileri kısa sürelidir,
4. Soyut terim, tanım ve kavramları çok geç ve g anlar ve kavrarlar,
5. Zaman kavramı çok geç ve g gelişir,
6. Konuşmaya geç başlarlar,
7. Genelleme yapamazlar,
8. Kazandıkları bilgileri transfer edemezler,
9. Yeni durumlara uymada çok zorluk çekerler,
10. Kolayca yorulurlar, sebatsızdırlar,
11. Kendilerinden küçüklerle ilişki kurmayı ve oynamayı tercih ederler,
12. Gördükleri duydukları ve öğrendiklerini çabuk unuturlar,
13. Yakın zamanla ilgilenirler, uzak gelecekle ilgilenmezler,
14. Algıları, kavramları ve tepkileri basittir,

15. Duygu ve düşüncelerini açık ve bağımsız olarak ifade edemezler
(engellininsayfasi.com/viewtopic.php, 2005).

2.7.7. Zihinsel Engelli Çocukların Motor Özellikleri

Zihinsel engelli çocuklar motor alanda da normallere göre gerilik göstermektedirler. Kaba ve ince motorları kullanmada yeteneksizdirler. El ve göz koordinasyonunu güç sağlamaktadırlar.

Karmaşık hareketlerde koordinasyonu daha da zor sağlamaktadırlar. Karmaşık hareketlerin kazandırılması uzun zaman, sürekli alıştırma ve sabır gerektirmektedir (Oymak,1998).

2.7.8. Zihinsel Engelli Çocukların Sosyal Özellikleri

1. Kendilerinden yaşça küçüklerle sosyal ilişki kurarlar,
2. Yakın dostlukları uzun süre devam ettiremezler,
3. Sosyal ilişkilerinde ve grup içinde daima doğal olmayı tercih ederler,
4. Oyun ve toplum kurallarına uymakta güçlük çekerler,
5. Genellikle fiziki görünüşlerde, giyim ve kuşamlarında farklılık gösterirler,
6. Nezaket ve görgü kurallarına uymada gerilik gösterirler,
7. Sosyal bakımdan uygunsuz birçok davranışları vardır,
8. Sosyal faaliyetlere karşı ilgileri azdır,
9. Sosyal ilişkilerde bencildirler,
10. Sosyal ilişkilerde kendilerini grupta kabul ettirecek becerileri azdır.

(engellininsayfasi.com/viewtopic.php, 2005).

2.7.9. Zihinsel Engelli Çocukların Kişilik Özellikleri

1. Kendilerine güvenemezler,
2. Belli bir amaca ulaşmak için çaba sarf etmezler,
3. Sebatsızdırlar, kolayca cesaretleri kırılır,
4. Geç ve güç dostluk kurarlar,

5. Sorumluluk almaktan kaçınırlar,
6. Birlikte buldukları kişilerin duygu ve düşüncelerine ilgi ve saygı duymazlar,
7. Kendi kendilerine bir işe başlama ve sürdürme arzusu duymazlar, Duygu ve düşüncelerini ifade etmekte birçok duygusal bozukluk gösterirler (engellininsayfasi.com/viewtopic.php, 2005).

2.7.10. Zihinsel Engelli Çocuklarda Normal Çocuklara Göre Yetersizlik Görülen Alanlar

1. Kendi kendini kontrol etme,
2. Tuvalet alışkanlığı kazanma,
3. Temizlik alışkanlığı kazanma,
4. Öz bakımını yapma,
5. İnce ve kaba motor gelişim,
6. Konuşma gelişimi,
7. Duygusal gelişim (Özer, 2001).

2.7.11. Zihinsel Engellilerin Eğitiminde Uygulanması Gereken Kurallar

1. Başarılı yaşantılar sağlama,
2. Geri bildirim (feed back) sağlama,
3. Çocuğun yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi,
4. Öğretilecek konu ya da davranışların analizi,
5. Bilgilerin bir durumdan diğerine aktarılmasında yardımcı olma,
6. Öğretilenlerin tekrarını sağlama,
7. Öğrenmeyi güdüleme,
8. Bir defada öğretilecek kavramlar sayısını sınırlama (Özer, 2001).

2.7.12. Zihinsel Engelli Çocuklarda Oyun

Oyun, çocuğun tüm gelişimini olumlu yönden etkileyen (psiko-motor, duygusal, sosyal, zihin ve dil) hayal güçlerini gerçekleştiren ve çocuğu yaratıcılığa sevk eden aynı zamanda çocuğa neşe ve heyecan veren etkinliktir (Gazi Üniversitesi, 1990).

Her yaş insanı için geçerli olan oyun, çocuklar için vazgeçilmez bir eğlence kaynağıdır. Hoş bir eğlence ortamı ile birlikte çocuklarda dil, motor, bilişsel ve toplumsal becerilerin edinimi de farkında olmadan gelişmektedir. Normal çocukların yaşamında önemli bir yeri olan oyun, engelli çocukların eğitiminde de bir o kadar öneme sahiptir (Eripek, 1993).

Normal çocuklarla birlikte eğitim gören engelli çocuklar eğitim sırasında sağlanan oyun olanaklarıyla etkileşmeyi, iletişim kurmayı, arkadaşlıklar geliştirmeyi, birlikte çalışmayı ve bireysel olarak güçlü ve zayıf oldukları alanlarda birbirlerine yardımcı olmayı öğrenmektedirler. Bu oyun ortamları, engelli çocuklara belli kavram ve becerilerin kazandırılmasında da etkin bir yere sahiptir (Eripek, 1993).

2.7.13. Zihinsel Engellilerde Oyun Becerilerinin Verilmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Yapılandırılmış oyun ortamlarında öncelikle zihinsel engelli çocukların yaşı ve gelişimsel düzeyi dikkate alınmalıdır,
2. Oyun becerileri basitten karmaşığa doğru sıralanarak her bir beceri sistematik öğrenme ortamlarında öğretilmelidir,
3. Oyun sırasında yaptığı hataların başarısızlık olmadığını sadece oyunun bir parçası olduğu çocuklara anlatılmalıdır.

2.8. Eğitim

Eğitim bireyin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir. Bu değişim; bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor alanlarda oluşturulabilir (sporbilim.com, 2006).

Eğitim, bireyin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir (Kaya, 1993).

Eğitim, belli bir mekân ve zaman içinde planlı, programlı, sürekli, sistemli, tutarlı, istikrarlı, kararlı; her yaş insanının yetenek, nitelik ve özelliklerine göre, bilim, teknik ve gerçeklerin aydınlığında uygulanan, insana nitelik kazandıran etkinlikler sürecidir (Tos, 2001).

Başka bir tanımda ise eğitim; bireyleri ve toplumları amaçlı, düzgün bir yaşam biçimine ulaştırmada ve sahip olunan bilgi, beceri ve değerleri planlı bir şekilde bir sonraki kuşağa aktarmada ve bu arada insan davranışlarını yaşantılar yoluyla değiştirmedeki bir süreçtir (Harmandar,1998).

Bir toplumun devamlılığı ve gelişmesi, toplumu oluşturan bireylerin eğitilmesiyle mümkündür. Toplumu oluşturan bireylerin zeka, duygu ve iradelerini dengeli bir şekilde geliştirerek hem toplumun devamlılığını hem de değişen şartlara uyumunu sağlamaktadır (Selçuk, 1999).

Eğitim sisteminin; ulusal kalkınma amaçlarına, eğitilenlerin gelişim düzeylerine uygun olması gerekmektedir. Eğitim, bireyi kültürlenmeye, toplumsallaştırmaya, bireyin üretken olmasına bireysel özelliklerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Başaran, 1982).

Eğitimin toplumsal ve bireysel değerini hiç kimse yadsıyamaz. Eğitim, kişiye çeşitli değerler kazandırdığı ölçüde o bireylerin azlığı veya çokluğu da toplumun kalitesini ve düzeyini belirlemektedir (Arslan,1979).

Kültürel değerler, eğitimin şekil ve içeriği üzerinde etkili olurlar. Yanlış inanışlar ve ön yargılar eğitimi olumsuz yönde etkiler, eğitimden herkesin yararlanmasını kısıtlamaktadır (Karasar, 1991).

İnsan yaşamının en önemli alanlarından biri olan eğitim de farklılaşan çağa ayak uydurma çabası içerisinde gelişim ve değişiklikler göstermektedir. Bir ülkenin kalkınabilmesi, diğer ülkeler arasında varlığını sürdürebilmesi yeterli ve gerekli eğitimin sağlanması ile mümkün olabilmektedir.

2.9. Özel Eğitim

Özel eğitim; beden, zihin, duygusal ve sosyal gelişim özellikleri yönünde normal çocukların gelişim ve özelliklerinden ayrılan çocukların eğitim ve öğretim işlerini kapsayan çalışmalardır (Özsoy, 1971).

Özel eğitim, çoğunluktan farklı ve özel gereksinimli çocuklara sunulan, üstün özellikleri olanları yetenekleri doğrultusunda kapasitelerinin en üst düzeye çıkmasını sağlayan, yetersizliği engele dönüştürmeyi önleyen, engelli bireyi kendine yeterli hale getirerek topluma kaynaşmasını ve bağımsız - üretici bireyler olmasını destekleyecek becerilerle donatan eğitimidir (Ataman, 2003).

2.9.1. Özel Eğitim - Genel Eğitim İlişkisi

Özel eğitimle genel eğitim birbirinden ayrılamaz, birbirinden yararlanan bir çalışma bütünüdür. Öğretimde bireysellik, ünite çalışmaları özel eğitimden genel eğitime yansıyan uygulamalardır. Kara tahta yerine yeşil yazı tahtası kullanımı Türkiye’de önce sağlırlar okullarında başlamıştır (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

2.9.2. Özel Eğitimin İlkeleri

1. Her çocuğun eğitim hakkı vardır.
2. Özel eğitimle genel eğitim ayrılmaz bir parçadır.
3. Özel eğitime muhtaç her çocuk, özür ve türünün derecesine bakılmaksızın, özel eğitim hizmetinden yararlanır.
4. Özel eğitimde bireysellik esastır.
5. Özel eğitime muhtaçların normal akranları arasında eğitilmesi esastır.
6. Özel eğitimde erkenlik esastır.
7. Özel eğitim hizmetini ayağa götürmek esastır.
8. Özel eğitimde süreklilik esastır.
9. Özel eğitimde işbirliği ve eşgüdüm esastır.
10. Özel eğitimde tek elden planlama ve yürütme esastır (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

2.9.3. Özel Eğitimde Önlem

1. Bireylerde meydana gelebilecek zedelenmeyi, zedelenmeye bağlı yetersizliği ve yetersizliğe bağlı olarak ortaya çıkacak engel durumunu önleme.
2. Herhangi bir nedenle meydana gelmiş olan zedelenmenin derecesini arttırmama.
3. Bireyin zedelenme anına kadar kazanmış olduğu diğer becerilerini kaybettirmeme.
4. Bireyin zedelenmiş özelliği dışında kalan diğer özelliklerinden en etkin ve sağlıklı biçimde yararlanmadır (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

2.9.4. Özel Eğitime Muhtaç Çocuk

Özel eğitime muhtaç çocuk, genel eğitim ya da normal eğitim hizmetleri yoluyla kapasitesi ölçüsünde gelişim gösteremeyen özel eğitim hizmetlerine ve destek servislerine gereği olan çocuktur (Özçelik, 1987).

Özel eğitime muhtaç çocuk, beden, zihin, ruh, duygu, sosyal ve sağlık özellikleri ve durumlarındaki olağan dışı ayrılıkları sebebiyle normal eğitim hizmetlerinden yararlanamayan 4-18 yaş grubundaki çocuklardır (Özsoy, Özyürek ve Eripek, 1992).

2.9.5. Özel Eğitime Muhtaç Çocukların Sınıflandırılması

1. Zihinsel Engelliler,
2. Görme Engelliler,
3. İşitme Engelliler,
4. Konuşma Engelliler,
5. Ortopedik Engelliler,
6. Sürekli Hastalığı Olanlar,
7. Üstün Yetenekliler,
8. Uyumsuz Çocuklar,
9. Korunmaya Muhtaç Çocuklar,

10. Öğrenme Güçlüğü Olan Çocuklar (Özsoy, Çağlar ve Enç, 1987).

2.10. Zaman

Zaman, bir nesnenin uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği aralıktır. Zaman, insanların kendilerini planlamak, hayatlarını organize etmek ya da organize edilen planlara uyum sağlamak için kullanılan hayatımızdaki en önemli kavramdır (Mirzeoğlu, 2003).

Zaman, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu olmayan soyut kavram olarak tanımlanmıştır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2005).

Sözcük anlamı olarak zaman bir iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir. Zaman kavramının başlıca özellikleri şunlardır;

1. Zaman ödünç alınamaz,
2. Kiralanamaz,
3. Satın alınamaz,
4. Çoğaltılamaz,
5. Depolanamaz,
6. Tasarruf edilemez,
7. İyi değerlendirilmediğinde insanlarda stres yaratır (Hazar, 2003).

2.10.1. Zamanın Kullanım Şekline Göre Sınıflandırılması

1. Temel gereksinimlerin giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek pişirme ve yeme vb.),
2. Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.),
3. Rekreasyona ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme vb.) (Mirzeoğlu, 2003).

Hacıoğlu'na (2005) göre, zamanın kullanım şekline göre sınıflandırılması ise;

1. **Var Olma Zamanı:** İnsan yaşamı önce biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesiyle başlar (uyumak, yemek-içmek ve vücut sağlığı vb.) gibi temel

ihtiyaçların giderilmesi için insan, yaşamından belirli bir bölümü ayırması gereklidir.

2. **Çalışma Zamanı:** İnsan yaşamı için gerekli maddi imkânları kazanmak, hayatı kazanmak için fiilen yapılan çalışma, iş görme zamanıdır. Bu zamanı değerlendirmek için işe giderken-gelirken veya iş arası meydana gelen zamanda çalışma zamanı olarak değerlendirilmektedir. Çalışma zamanı; bir fiil iş için ayrılan süreli zaman ve işle ilgili, işin gerektirdiği zaman olarak ikiye ayrılmaktadır.
3. **Boş (Serbest) Zaman:** Bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Serbest zaman, genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimi olarak ifade edilmektedir.

2.10.2. Serbest Zaman (Boş Zaman)

Tezcan'a göre (1993) boş zaman, insanların çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması dışındaki özgürce dinlenme, başarı kazanma, kişisel gelişme, eğlenme için kullandıkları zamandır.

Karaküçük' e göre (1999) kişinin iş ve işle ilgili sorumlulukları ile kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, zorunlulukların olmadığı, özgür bir zaman birimidir.

Boş zaman, insanın zorunluluklara bağlı olmadan, amaç, şart koşmadan, eğilim ve arzular yönünde örf, adet ve geleneklere uygun tarzda başkalarıyla birlikte veya yalnız başına meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamandır (Hazar, 2003).

İnsanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimidir (Karaküçük, 1999).

Kelime anlamı ile serbest zaman (leisure), Latince licere anlamında Fransızca'da ise loisir kelimesi ile çok yakından ilgilidir. Serbest zamanın özü, özgür zaman deneyimlerinde özgür olmaktır (Mirzeoğlu, 2003).

Boş zaman (serbest zaman), insanların sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili etkinlikler (işe gidiş geliş vb.) yaşamı sürdürmek için gerekli

etkinlikler (işe gidiş geliş vb) yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler (beslenme uyuma vb) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümdür. Bir başka ifadeyle insanların sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar (iş, işle ilgili etkinlikler, yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler vb.) dışında kalan zaman dilimidir (Hazar, 2003).

Sürelerine göre serbest zaman ikiye ayrılmaktadır. **Uzun süreli serbest zamanlar;** çocukluk dönemi, yıllık izinler ve emeklilik dönemi. **Kısa süreli serbest zamanlar;** iş günü sonu, hafta sonu, kısa süreli tatiller (Mirzeoğlu, 2003).

2.10.3. Boş Zamanın Yapısal Özellikleri

Boş zaman faaliyeti; kişinin dinlenme, geniş anlamda oyalanma ve kişiliğini geliştirme amacı ile yapılır. Boş zaman özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

1. Boş zamanların sorumluluk taşıyan bir görev olması,
2. İş hayatının ortaya çıkardığı, bedensel yoğunluğu ve zihinsel gerilimi azaltma olanağı veren dinlenme ve boş vakit geçirme işlevi olması,
3. Tek düzeliğe kaçıp kurtulmayı sağlayan, eğlenme ve boşalma işlevi olması,
4. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal kapasitenin gelişmesine uygun yeni koşullarda kişilik geliştirme işlevi olmasıdır.

Bu özellikleri gerçekleştiren kişiler kendi istek ve hür iradelerine göre çaba harcarlar. Dışarıdan bu faaliyeti yapanlara zorlama yapılamaz. Kişi yaptığı her şeyden kendini sorumlu tutar, zamanı ve yeri kendisi belirler (Karaküçük, 1999).

2.10.4. Boş Zaman ve Oyun Kavramlarının Nitelikleri

1. İnsanlar, yaşamları için sahip oldukları enerjinin kullanılmayan kısmını boş zamanı değerlendirme veya oyun yoluyla dışarı atarak rahatlarlar, gerginliklerini azaltırlar.
2. Çocuklar, oyun yoluyla (savaş oyunu, dramatik oyun, toplumsal oyun, taklit oyunları vb.) yaşamlarının ileri dönemlerindeki eylemlerle ilgili deneyim kazanarak hayata hazırlanırlar.

3. İnsanlar, boş zamanı değerlendirme ve oyun aracılığıyla kültürel eylemleri tekrarladıklarından kültür aktarımını gerçekleştirirler.
4. Oyun bastırılmış duyguların dışarı çıkmasını sağlayarak, insanların deşarj olmasını sağlar.
5. İnsanlar, oyun yoluyla başarıya ulaşma, paylaşma, yaratıcılık, kendini tanıtmaya, takdir edilme ve saygınlık görme ihtiyaçlarını karşılarlar.
6. Oyun, iş ortamı ve yaşam mücadelesinin sıkıntılarından kurtulmak için zevk verici, doyum sağlayıcı boş zaman değerlendirme etkinliğidir.
7. Oyun, fizyolojik ihtiyaçların dışında tüm yaşamı kapsar. Bu özelliğinden dolayı bireyin toplumda uygarlaşma sağlama fonksiyonunu oluşturur.
8. İnsanlardaki oyun güdüsü, insan davranışını ve kültürel başarıları harekete geçirir.
9. İnsanların boş zamanlarını oyun yoluyla değerlendirmeleri insan olmanın bir gereğidir (Hazar, 2003).

2.11. Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme)

İnsanın; yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren ya da olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 1999).

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında, eğlence, dinlenme amaçlı ve tatmin motivasyonları ile gönüllü katıldıkları faaliyetlerdir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2005).

2.11.1. Rekreasyonun Özellikleri

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktörlere göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun temel özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

1. Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır,
2. Özgürlük hissi verir,
3. Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır,
4. Rekreasyon, boş zamanda yapılır,
5. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir,
6. Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır,
7. Rekreasyon el faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir,
8. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir,
9. Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir,
10. Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir,
11. Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır,
12. Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir,
13. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır,
14. Rekreasyon el faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir,
15. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir,
16. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir,
17. Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir,
18. Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya olmamış mekânlarda yapılabilir, yapılabilmektedir,
19. Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir (Karaküçük, 1999).

2.11.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir.

a. Kişisel Yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılığın geliştirilmesi, kişisel beceri ve yeteneğin geliştirilmesi, çalışma ve iş verimliliğine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi vb. şekilde sıralanmaktadır.

b. Toplumsal Yönden; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması vb. şekilde sıralanmaktadır (Karaküçük, 1999).

Bu noktadan hareketle, rekreasyon aktivitelerine katılan insanın, rutin hayatının terk edilmesi anlamına gelen **kaçış** ve beklentileri ifade eden **yöneliş** anlayışındaki şu temel motifler üzerinde gruplaştırabilen ihtiyaçlara cevap aradığını söyleyebiliriz:

1. Fiziksel gücün yenilenmesi, bedeni sağlığın kazanılması anlamında fiziksel motifler,
2. Rutin hayattan uzaklaşma, oyalanma, doğaya yönelme, değişik ve macera arzusu anlamında psikolojik motifler,
3. Diğer insanlarla tanışma, eğlenme, sosyalleşme anlamında sosyal motifler,
4. Yabancı insanlara, toplumlara, onların geleneklerine, dillerine ve sanata duyulan ilgi anlamında kültürel motifler (Karaküçük, 1999).

2.11.3. Rekreasyonun Sosyal ve Toplumsal Yararları

Rekreasyon ve sporun sosyal ve toplumsal davranışların gelişmesinde olumlu etkileri vardır. Takım çalışması, grup uyumu, centilmenlik, ulusal ruhun güçlendirilmesi ve buna benzer örnekler verilebilir. Böylece rekreasyon ve spor faaliyetleri güçlü toplumsal değerlere ulaşmak için fırsat olarak görülebilmektedir.

Bunlar;

1. Sosyal uyum (ulusal hemfikirlik),
2. Toplum yaşamında gelişme (yaşam niteliğinin toplumca güçlenmesi),

3. Aile bağlarının güçlenmesi,
4. Toplumsal önceliklerde yükselme,
5. Yaşlıları kabul (ilgi alanları oluşturarak kendilerini yararlı hissetmeleri),
6. Kadınlara yararları (kadınların kazandığı statüler, yönetici, oyuncu, antrenör vb.) (Mirzeoğlu, 2003).

2.11.4. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon aktivitelerini aşağıdaki şekilde sınıflandırmak mümkündür.

a. Basit Eğlenceler: Katılımcının fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda mutlu olabilmesi için özel bir yere ve faaliyete gerek duyulmayan eğlencelerdir. Örneğin; Konserlere gitmek, sergileri gezmek, sinemaya gitmek, radyo dinlemek vb.

b. Zihinsel (Düşünce) Aktiviteleri: Katılımcının zihnini ve düşüncelerini kullanarak uyum sağladığı etkinliklerdir. Örneğin; seminerler, meditasyon, yoga, seyahat, vb.

c. Spor ve Egzersiz: Katılımcının çok çeşitli spor alanlarındaki etkinliklerini içerir. Örneğin; aerobik, basketbol, bisiklet, yelken, yüzme, vb.

d. Müzik: Kişinin hem aktif katılımını hem de seyirci olarak pasif katılımını kapsar. Örneğin; konserlere katılmak, beste yapmak, ıslık çalmak, vb.

e. Resim: Müzik sınıflandırılması gibi resim bölümünde de kişilerin aktif ve pasif katılımları vardır. Örneğin; resim sergilerine katılmak, gezmek, çizim yapmak, vb.

f. Dans: Bu grubu oluşturan etkinlikler de hem aktif hem de pasif katılımı içerir. Seyirci olarak veya aktiviteyi yaparak katılım sağlanır. Örneğin; aerobik dans, oryantal dans, halk oyunları, modern dans, vb.

g. Hobiler: Hobi bölümü oldukça kapsamlı ve çeşitlidir. Örneğin; elbise dizaynı, yemek pişirme, örgü örme, elektronikle uğraşma, vb.

h. Oyunlar: Bunlar çocukluk çağı oyunlarıdır. Bu oyunlar yarışma biçiminde olmayan eğlence amaçlı yeni oyunları da içerir. Örneğin; kağıt oyunları, şans oyunları, bilgi oyunları, bilgisayar oyunları, puzzle, hokkabazlık, ezber oyunları, vb.

ı. Rahatlama: Katılımcının zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda rahatlamasına yönelik etkinliklerdir. Örneğin; müzik dinlemek, meditasyon, masaj, sıcak banyo, güneşin batışını izlemek, vb.

i. Sosyal Aktiviteler: Aile arkadaş toplantıları, akraba ziyaretleri, partiler, kulüp toplantıları gibi sosyal etkinliklerdir. Örneğin; resim topluluğu, hobi toplulukları, kitap topluluğu, gençlik kulüpleri, vb. (Mirzeoğlu, 2003).

2.11.5. Serbest Zamanı Değerlendirmenin Önemi

1. Bireye yaşama sevinci verir,
2. Kendini geliştirmesini sağlar,
3. İyi bir kişilik gelişimine yardımcı olur,
4. Çeşitli doyumlar sağlanmasına yol açar (bu doyumlar; arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler edinme isteği, sağlıklı ve başarılı olma isteği, güzellikleri keşfedip zevk alma, dinlenme, yararlı olduğuna inandığı bir şey yapma, yaratıcılığını kullanma, kendini gerçekleştirme vb.) (Yenigün, 2001).

2.12. Zihinsel Engellilerde Spor ve Rekreatif Etkinlikler

Ülkemizde zihinsel engellilerin spor eğitimi ve yarışmalarında uluslararası özel olimpiyat programı uygulanmaktadır. Zihinsel engellilere yönelik olarak aşağıda yer alan spor dallarında eğitimler ve yarışma programları düzenlenmektedir:

Atletizm, yüzme, basketbol, futbol, voleybol, masa tenisi, cimnastik, vb.

Bu spor dallarındaki eğitim ve yarışmalarda, ilgili uluslararası spor federasyonunun kuralları geçerlidir. Zihinsel engelliler için düzenlenen bölgesel, ulusal ve uluslararası yarışmalarda sporcular sadece cinsiyet ve yaşlarına göre değil aynı zamanda performanslarına göre de sınıflandırılmaktadır (zihinselengelliler.com, 2005).

Zihin engelinin derecesi arttıkça spor yapabilme potansiyelinin düşmesine rağmen özel programlarla her düzeydeki engelli çocuğa aktiviteye katılma imkanı verilmektedir (zihinselengelliler.com, 2005).

Motor becerilerin geliştirilmesinde uygun fırsatların sağlanmasının ve çocuğun becerilerini kullanması için desteklenmesinin önemi bilinmektedir. Düzenli olarak uygulanan beden eğitimi dersleri ile bu çocuklarda da motor beceri unsurlarının geliştiği gözlenmiştir (zihinselengelliler.com, 2005).

Zihinsel engelli çocukların eğitim ve gelişimlerinde rekreatif etkinlikler de ön planda tutulmaktadır. Step, aerobik, halk dansları, drama, el işleri, dart, eğlenceli atletizm, tekerlekli paten, bocce, vb. rekreatif etkinlikleri serbest zamanlarında ve normal eğitim saatlerinde yapmaları onların hem psiko-sosyal hem de psiko-motor olarak gelişimlerine önemli derecede katkı sağlamaktadır (zihinselengelliler.com, 2005).

2.13. Sportif Etkinliklerin Zihinsel Engelliler İçin Önemi

1. Kendi kararlarını verme yeteneğini geliştirerek bağımsızlık duygusunun artmasına yardımcı olur,
2. Engelli bireyin sahip olduğu sosyal çevreyi geliştirir ve iletişim becerilerinin artmasını sağlar,
3. Engelli bireyin kendi beceri ve yeteneklerine olan inancını artırarak özgüven gelişimine yardımcı olur,
4. Engelli bireyin sahip olduğu engel nedeniyle yaşadığı psikolojik gerginlik ve bunun sonucu olan sosyal sorunları aşmasında önemli rol oynar,
5. Engelli bireyin kendini toplumdan soyutlamasını engeller, hayata bağlanmasına yardımcı olur,

6. Sportif etkinliklerin doğal bir sonucu olarak rahatlamaya, iyi vakit geçirmeye, eğlenmeye fırsat tanır,
7. Sporun mental ve fiziksel kapasitede sağladığı gelişme ile motor beceri, denge, el-göz koordinasyonunda sağladığı iyileşme engellinin eğitiminde ve rehabilitasyonunda olumlu etkiler yapar,
8. Engelli bireyin aktivitelerde sergilediği performans kişilik gelişimine yardım ederken toplum tarafından engelli olmanın ötesinde sporcu olarak kabul görmesini sağlar.
9. Engelli bireyin problem çözme yeteneği artar.

Sportif etkinlikler yoluyla zihinsel engelliler toplum içinde iş birliği, paylaşım ve kişiler arası ilişkilerin kurallarını öğrenmektedirler. Sportif aktiviteler, engelli bireylerin hem yaşam kalitesini yükseltmekte hem de kendilerini gerçekleştirebilecekleri sosyal ortam yaratmaktadır.

2.14. Zihinsel Engelli Çocuklarda Serbest Zaman

Serbest zaman eğitiminde amaç; çocukların bugün ve gelecekte boş zaman olanaklarından gereksinimlerine göre yararlanabilmeleri için yeteneklerini geliştirmektir (Oymak, 1998).

Zihinsel engelli çocukların boş zaman gereksinimleri, engelli olmayanlarla aynıdır. Bu gereksinimlerin başlıcaları; dinlenme, rahatlama, eğlenme, tanıma, öğrenme, deneyim kazanma, birlikte olma, diğer insanlarla iletişim kurma, yaratıcılık, vb. etkinliklerdir.

Boş zaman eğitiminde, boş zaman temel özelliklerine özen gösterilerek bunların gerçekleştirilmesine çalışılmalıdır. Boş zaman aktivitelerinin gerçekleşmesi için aşağıdaki öğelerin oluşması gerekmektedir;

Serbestçe değerlendirilebilecek zamana sahip olmak,

1. Bireysel eğitime göre serbestçe hareket edebilmek,
2. Baskı ve zorlama olmadan davranabilmek,
3. Alternatif durumlarda kendi seçimini yapabilmek,
4. Kendi kararlarına göre hareket edebilmek,

5. Boş zaman etkinliklerini aktif bir şekilde geliştirme gereksinimi duymak,
6. Boş zaman tekniklerini bilmek (Oymak, 1998).

2.15. Zihinsel Engelli Çocukların Sportif Serbest Zaman Eğitiminde Dikkat Edilecek Noktalar

1. Eğitime başlamadan önce, çocuklar sağlık kontrolünden geçirilmelidir,
2. Yapılacak hareketler rekreasyon uzmanı tarafından çocukların özelliklerine göre belirlenmelidir,
3. Engelleri bakımından benzer özellik gösteren çocuklara ortak çalışmalar yaptırılmalıdır,
4. Çocuklar uygun spor giysileri giymelidir,
5. İlk etkinliklerin oyun düzeyinde olması daha sonra kurallı hareketlere geçilmesi uygundur,
6. Hareketler basitten zora doğru düzenlenmelidir,
7. Hareketlerin sonunda sözel (aferin, güzel, vb.) ve somut (şeker, çikolata, vb.) ödüller verilmelidir,
8. Dikkat isteyen ve karmaşık kuralları olan hareketlerden kaçınılmalıdır (Güven, 1986).

2.16. Kaynaştırma

Kaynaştırma; özel eğitim gerektiren bireylerin, yetersizliği olmayan akranları ile birlikte eğitim ve öğretimlerini resmi ve özel, okulöncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yaygın eğitim kurumlarında sürdürme esasına dayanan, destek eğitim hizmetlerinin sağlandığı özel eğitim uygulamalarıdır (Erdem, 2005).

Özel olimpiyatlar birleştirilmiş spor programlarında da engelli bireylerle normal bireyleri bir arada değerlendiren uygulamalar yapılmaktadır.

2.16.1. Kaynaştırma Eğitimi

Kaynaştırma eğitimi, engelli öğrencinin sadece genel eğitim ortamına yerleştirilmesini içeren bir süreç değil beraberinde destek hizmetleri, uygun program ve planlamaları ve çeşitli düzenlemeleri gerektiren teknik bir uygulamadır.

Eğitimde fırsat eşitliği ilkesi ve bireylerin kendileri için en az kısıtlayıcı çevrede eğitilmesi gerektiği görüşünden kaynaklanan kaynaştırma; engelli bireylerin gereksinimlerinin tipine, derecesine ve kullanılacak kaynakların tanıdığı olanaklara bağlı olarak, mümkün olduğunca normal okul programlarına yerleştirilmeleri ve yaşlıları ile eşit eğitim koşullarında birlikte eğitilmeleri sürecidir (Avcıoğlu, 2005).

Kaynaştırma eğitimi uygulamalarının amacı; engelli çocuklarla normal yaşlılarını eğitsel, sportif ve sosyal yönden bütünleştirebilmektir. Kaynaştırma; duygusal, akademik ve fiziksel düzeyde her iki grup için bir bütünlük oluşturduğu anda amacına ulaşmış demektir (Erdem, 2005).

2.16.2. Kaynaştırma Uygulamaları

Özel gereksinimi olan bir öğrencinin, eğitim gereksinimlerinin en iyi şekilde karşılanacağı ve normal yaşlılarıyla olabildiğince fazla bir arada bulunacağı eğitim ortamında bulunması esasına dayanmaktadır.

2.16.3. Kaynaştırma Eğitiminin Yararları

Engelli çocukların toplumdan soyutlanması yerine toplumla daha kolay kaynaşmaları eğitim hizmetlerinden en üst düzeyde faydalanmalarına bağlıdır.

Kaynaştırma eğitiminin yararlarını sıralamak gerekirse;

1. Çocuk normallerle birlikte olarak bazı davranışlarını yaşlılarından öğrenebilecektir,
2. Toplumun engellilerin sorunlarını bilmesi için onlarla birlikte yaşamasının birincil koşul olduğu düşünülürse, sorunları bilen toplum bu sorunlara çözüm

arayacak ve normaller bu tür çocuklarla birlikte yaşamayı ve paylaşmayı öğrenecektir,

3. Benliğin gelişimine katkı sağlayacaktır,
4. Kendi kendine güven kazanmayı sağlayacaktır,
5. Yeni beceriler geliştirmesine ortam hazırlayacaktır,
6. Sosyal gelişime olumlu katkı sağlayacaktır (Erdem, 2005).

2.16.4. Kaynaştırma Uygulamalarının Başarılı Olmasında Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar

Kaynaştırma uygulamalarının başarılı olarak gerçekleştirilebilmesi için dikkat edilmesi gereken noktaları sıralayacak olursak;

Okul yönetimi, rehber öğretmenler, öğretmenler, beden eğitimi öğretmenleri, normal öğrenciler, kaynaştırma öğrencileri, aileler, fiziksel ortam, uygulamada kullanılacak araç ve gereçler, normal ve kaynaştırma öğrencilerine karşı tutum, davranış ve yaklaşım olarak sıralanabilir (Karatepe, 1986).

2.17. Özel Olimpiyatların Misyonu

Özel Olimpiyatların misyonu, zihinsel engelli çocukların ve erişkinlerin, fiziksel uygunluklarını geliştirerek kendi kendilerini korumalarına ve cesaretli davranmalarına yardımcı olmak, eğlenmelerini ve verilen hediyelerin paylaşımına katılmalarını sağlamak, kendilerine benzeyen diğer olimpik atletler ve topluluklarla beceri ve dostluklarını pekiştirmek amacıyla spor eğitimleri düzenlemek ve atletik yarışmalar yapılmasını sağlamaktır (Damentko, 2005).

2.17.1.Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Tanımlanması

1. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporları, yaklaşık olarak eşit sayıda zihinsel engelli olan ve olmayan (partner) atletler için kombine edilen bir eğitim ve yarışma programıdır.
2. Atletlerin (zihinsel engelli) ve partnerlerinin yaş ve yeteneklerinin benzer düzeyde olmasını gerektiren bir programdır (Damentko, 2005).

2.17.2. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Kuralları

1. Uygun sayıda atlet (eğitilebilir zihinsel engelli) ve partnerin olması, (her branş için farklıdır)
2. Atlet (eğitilebilir zihinsel engelli) ve partnerin yaşlarının ve cinslerinin aynı olması,
3. Atlet (eğitilebilir zihinsel engelli) ve partnerin yetenek özelliklerinin aynı düzeyde olması,
4. Her takımın erişkin bir antrenörünün olması,
5. Antrenmanların 8 hafta boyunca devam etmesidir (Damentko, 2005).

2.17.3. Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Faydaları

Tüm eğitilebilir zihinsel engelliler ile partnerlerini içeren antrenman ve müsabakalar için takımlar kurulmaktadır. Özellikle; sportif becerilerin geliştirilmesi, kişisel saygının artması, akranlar arasında eşitlik sağlama ve yeni arkadaşlıklara önderlik yapma gibi özelliklerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Birleştirilmiş sporlarda ilk uluslararası müsabaka, Amerika Birleşik Devletlerine bağlı Minnesota'da Özel Olimpiyatlar 1991 Dünya Yaz Oyunları sırasında beyzbol, voleybol, futbol ve bowlingi kapsamıştır.

Tüm sporlar için Birleştirilmiş Sporlar kurallarını içeren resmi özel olimpiyat sporları kuralları 1996 yılında uygulanmaya başlamıştır. **Faydaları;**

1. Özel sportif beceri geliştirmek,
2. Müsabaka tecrübesi kazandırmak,
3. Topluluk temelli katılımı sağlamak,
4. Halkın bilinçlendirilmesini sağlamak,
5. Aile ilişkisini güçlendirmek,
6. Kişisel gelişim sağlamak,
7. Davranış değişikliği oluşturmaktır (Damentko, 2005).

2.17.4.Özel Olimpiyatlar Birleşik Sporlarının Başarılmasında Etkili Olan Kriterler

1. Uygun olan spor branşı seçimi,
2. Kalifiye antrenörler,
3. Uygun takım arkadaşlarının seçimi,
4. Kaliteli antrenmanlar,
5. Birleştirilmiş sporlar kurallarının bilinmesidir.

2.18. Eğlenceli Atletizm

Eğlenceli atletizm, salon ve açık alanlarda farklı yaş gruplarına göre tasarlanmış çeşitli yarışma ve beceri testi parkurlarıyla çocukların çok yönlü (denge, koordinasyon, esneklik, ritm, sıçrama, hareket sürati, nesne iletişimi vb.) fiziksel gelişimlerini hedef alan bir çalışma şeklidir (Seyrek, 2005).

3. MATERYAL ve METOD

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Kocaeli İli'nde çalışmanın kurumunda yapılmasını kabul eden ve rehabilitasyon merkezlerine düzenli olarak devam eden, IQ düzeyleri 45-75 arasında olan ve yaşları 11-14 yaş arasında değişen 150 erkek çocuktan tesadüfi yolla seçilen 36 eğitilebilir zihinsel engelli ile rehabilitasyon merkezine yakın olan okullar içerisinde çalışmaya onay veren okuldan tesadüfi olarak seçilen yaş özelliği açısından benzer olan sağlıklı ve normal IQ düzeyine sahip 8 çocuk (partner) olmak üzere toplam 44 çocuk oluşturmuştur.

Deneklerin seçiminde daha önce eğlenceli atletizm etkinliğine katılmamış olmalarına dikkat edilmiştir. Ayrıca, deneklerin yaşadıkları yörelerin ve aile özelliklerinin birbirine benzer olması nedeniyle sosyo-ekonomik yapı farklılıkları açısından standardizasyona gerek duyulmamıştır. Çalışmalar süresince bütün denekler antrenmanlara ve test ortamlarına katılmıştır.

Araştırmada, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların motor özelliklerini daha iyi geliştirebilmelerini sağlamak için normal çocuklarla birlikte kaynaştırma eğitimi içerisinde hareket etmeleri düşünüldüğünden partnerli grupta partnerler kullanılmıştır.

3.1.1. Deney Grubu

Partnerli grubu; Kocaeli İli Derince İlçesi'nde bulunan Gün Gelişim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde araştırma kriterlerine uygun (eğitilebilir zeka düzeyinde, ikinci bir engeli olmayan, yaşları $11,8 \pm 1,03$; boyları $138,4 \pm 3,34$; ağırlıkları $31,8 \pm 3,76$ olan ve ailesi tarafından çalışmalara katılmasına izin verilen) 12 partnerli eğitilebilir zihinsel engelli erkek çocuk ile Necatibey İlköğretim Okulun'daki (eğitim-öğretime devam eden, yaşları $11,9 \pm 1,13$; boyları $136,6 \pm 3,10$; ağırlıkları $29,9 \pm 3,5$ olan ve ailesi tarafından çalışmalara katılmasına izin verilen) 8 erkek partner (normal çocuk) olmak üzere 20 (12+8) çocuk oluşturmuştur.

Partnersiz grubu; Kocaeli İli İzmit İlçesi'nde bulunan Sezgice Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde araştırma kriterlerine uygun (eğitilebilir zeka düzeyinde, ikinci bir engeli olmayan, yaşları $12,08 \pm 1,16$; boyları $138,7 \pm 2,6$; ağırlıkları $31,5 \pm 3,03$ olan ve ailesi tarafından çalışmalara katılmasına izin verilen) 12+0 partnersiz eğitilebilir zihinsel engelli erkek çocuk oluşturmuştur.

3.1.2. Kontrol Grubu

Kontrol grubunu; Kocaeli İli Kuruçeşme İlçesi'nde bulunan Can Ufkum Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde araştırma kriterlerine uygun (eğitilebilir zeka düzeyinde, ikinci bir engeli olmayan, yaşları $12,17 \pm 1,11$; boyları $139,7 \pm 2,5$; ağırlıkları $32,08 \pm 2,23$ olan ve ailesi tarafından çalışmalara katılmasına izin verilen) 12+0 eğitilebilir zihinsel engelli erkek çocuk oluşturmuştur.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

3.2.1. Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili Derince İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Derince Kaymakamlığı, Gün Gelişim, Sezgice ve Can Ufkum Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerin'den onay alındıktan sonra hem deney hem de kontrol grubuna dahil olan eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara, çocukların ailelerine çalışmanın genel ve özel niteliği, içeriği, amacı, yöntemi, yeri, saati ve süresi hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir.

Tüm çocukların ailelerine çalışmayla ilgili bilgilendirme formu dağıtılmış ve ailelerden çocukların çalışmaya katılmasıyla ilgili yazılı onay alınmıştır. Aileler, çocuklarının katılımlarının gönüllü olduğu ve isterlerse çalışmanın herhangi bir aşamasında ayrılacakları konusunda bilgilendirilmişlerdir.

Ayrıca; çalışmaya katılmayı kabul eden Necatibey İlköğretim Okulu öğrencilerine ve öğrencilerin anne-babalarına eğitilebilir zihinsel engelli çocukların gelişimleri, çalışmanın genel ve özel niteliği, içeriği, amacı, yöntemi, yeri, saati ve

süresi ile ilgili iki kez bilgilendirme toplantısı düzenlenmiştir. Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sportif rekreatif aktivitelere katılımı ile ilgili film izletilmiştir.

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili tüm işlemler tamamlandıktan sonra Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma ve Etik Kurulu'na araştırma başvuru dosyası hazırlanmış ve sunulmuştur. Etik kurul, çalışmanın yüksek etik standartlarına uygun olduğu kararına vararak çalışmayla ilgili ön onay vermiştir.

3.2.2. Zeka Düzeyi

Araştırmanın uygulanma aşamasına başlamadan önce, özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarından katılan deneklere İl Milli Eğitim Müdürlüğü Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından Leither ve WISC-R zeka testleri uygulanmış ancak zeka puanları etik olmadığı gerekçesi ile verilmemiş sadece eğitsel tanıları verilmiştir. Tüm deneklerin 45-75 IQ arasında eğitilebilir zeka düzeyinde oldukları bildirilmiştir.

3.2.3. Sağlık Raporu

Tüm deneklerin 8 haftalık sportif rekreatif aktivite programını uygulama öncesi sağlık kuruluşlarından “spor yapmasında bir sakınca yoktur” şeklinde sağlık raporu almaları sağlanmış ve programa katılmalarında sağlık açısından bir sakınca olmadığı belirlenmiştir.

3.2.4. Uygulanan Testler

Antrenman programı öncesinde ve sonrasında tüm gruplara ön test-son test olarak “Eğlenceli Atletizm Beceri Testi” uygulanmıştır. Tüm gruplara uygulanan beceri testinin ön test-son test içeriği aynıdır.

Kaynaştırma programının amacı hakkında bilgiye sahip olan profesyoneller ve zihinsel engellilik alanında çalışan uzmanlar tarafından geliştirilen “Özel Olimpiyatlar Anketi” normal gelişim gösteren ve eğitilebilir zihinsel engelli bireylere

göre iki ayrı formatta hazırlanmış bir ankettir. Bu anket antrenman programımıza uyarlanarak partner, partnerli ve partnersiz gruba uygulanmıştır.

Anketler, partnerlere sınıf ortamında bir antrenör tarafından, partnerli ve partnersiz gruba özel eğitim aldıkları kurumlarda bireysel eğitim öğretmenleri tarafından birebir (öğretmenlerin soruları okuması, çocuğun cevap vermesi ve öğretmenin yazması şeklinde) uygulanmıştır. Anket soruları uygulanan antrenman programına bağlı olduğundan kontrol grubuna anket uygulanmamıştır.

Araştırmada; takla atmak, topu alıp yerine koymak, kuleden dönmek, engel geçmek, dairelerde tek tek sıçramak, çift ayakla sıçramak ve slalomlar arası geçiş motor davranış olarak alınmıştır.

Partnerli, partnersiz ve kontrol grubuna “Motor Davranış Değişikliğine (takla atmak, topu alıp yerine koymak, kuleden dönmek, engel geçmek, dairelerde tek tek sıçramak, çift ayakla sıçramak ve slalomlar arası geçiş) Yönelik Gözlem Formu” ön-test ve son- test olarak uygulanmıştır.

Eğlenceli atletizm beceri testi ön test ve son test dereceleri alınmadan önce tüm gruplara 8 dk. koşu, 10 dk. stretching, 4x20 m. sprint çalışmaları uygulanmıştır. Tüm deneklere eğlenceli atletizm beceri testi parkuru ısınma ve deneme amaçlı bir kez yaptırılmıştır. Daha sonra denekler dinlendirilip teste tabi tutulmuştur. Test dereceleri; su ve darbe dayanıklı, çift aralıklı, geriye sayım 24 saat, aralıkları 1/100-sn, 1/1000 dk. veya 1/1000 saat cinsinden gerçek zamanlı hafıza görüntüleme ve 100 tur hafızayı kaydetme özelliğindeki Protech marka profesyonel kronometre ile alınmıştır. Testin yapıldığı ortamın sıcaklığı 20-22°C arasındadır.

Tüm denek grupları servis araçları ile Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na getirilmiş ve ön test-son test ölçümleri bir gün içerisinde Yüksekokul'un spor salonunda yapılmıştır. Öğrenci velileri ve kurumların öğretmenleri beceri testi ortamına deneklerin dikkatlerinin dağılabileceği düşüncesiyle alınmamıştır.

Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunlukları; anatomik duruş pozisyonundayken duvara monte edilen metre ile ağırlıkları ise Philips marka baskül ile ölçülmüştür.

Çalışmanın etik açıdan da geçerli olabilmesi için kontrol grubundaki çocuklara çalışma tamamlandıktan sonra deney grubuna uygulanan 8 haftalık eğlenceli atletizm antrenman programı uygulanacaktır.

3.2.4.1. Eğlenceli Atletizm Beceri Değerlendirme Testi

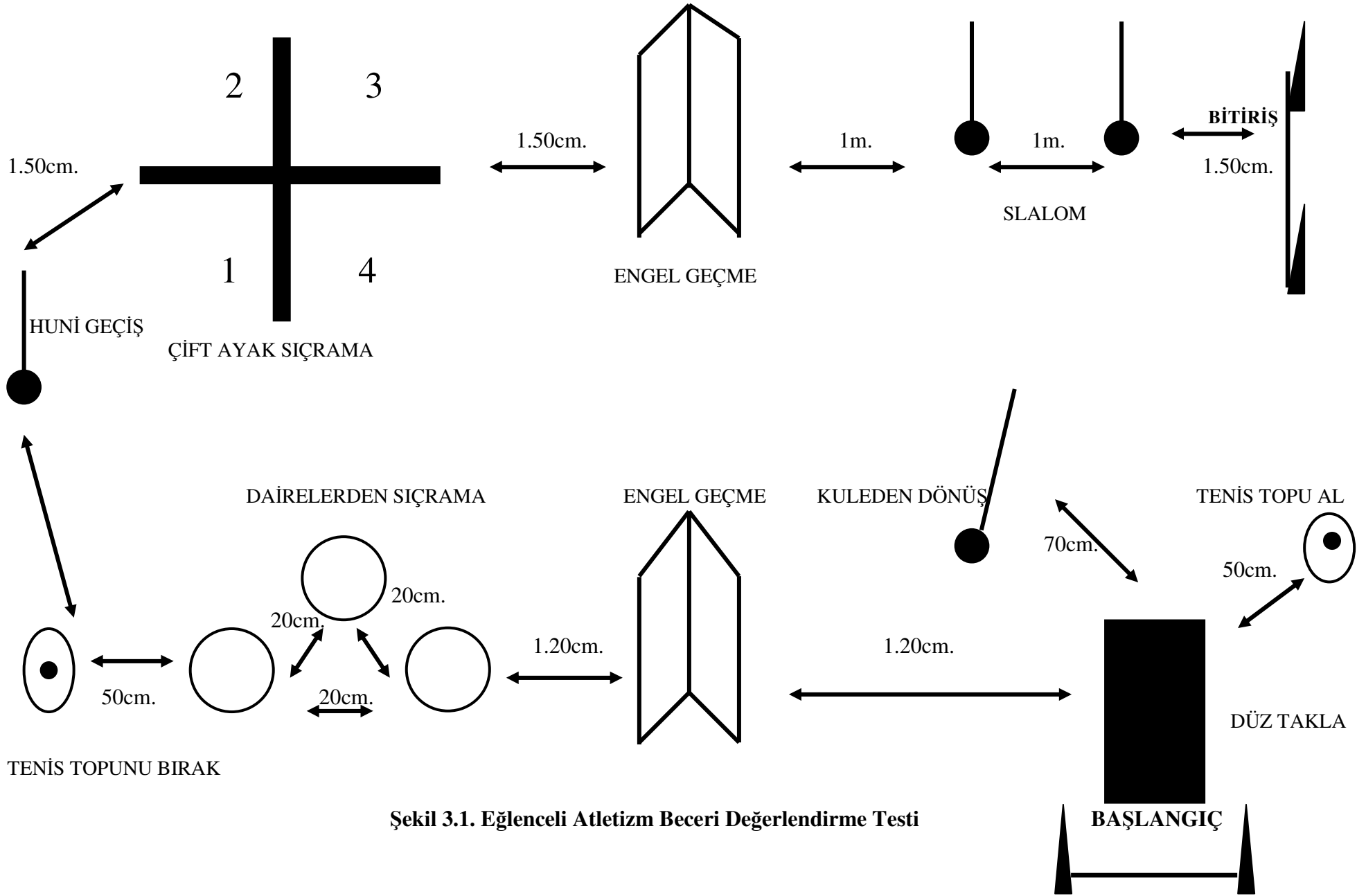
Partnerli, partnersiz ve kontrol grubuna ön test-son test olarak uygulanan eğlenceli atletizm beceri testi, deneklerin motor gelişim özelliklerini değerlendirir niteliktedir.

Eğlenceli atletizm çalışmalarına, 1999 yılında İngiltere’de IFTA’nın (International Fun and Team Athletics - Uluslararası Eğlence ve Takım Birliği) kurulmasıyla açık ve kapalı alanlarda çeşitli antrenman ve yarışma parkurları kurularak başlandı (www.teamathletics.ca/services/make-a-booking, 1999).

Türkiye’de, TMOK (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi) tarafından 1999 yılında eğlenceli atletizm çalışmaları açık ve kapalı alanlarda çeşitli antrenman ve yarışma parkurları kurularak başladı (www.olimpiyatkomitesi.org.tr, 2003).

Çeşitli parametreleri içeren eğlenceli atletizm yarışma ve antrenman parkurları; engel geçme, köprü geçişi, slalomlar arası geçişler, çeşitli sıçramalar, vb. hareketleri içermektedir. Çalışmada uygulanan parkur denekler dışındaki eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar üzerinde bir pilot uygulama sonrasında araştırmacı tarafından geliştirilerek çocukların yapabileceği ve geliştirebileceği hareketler seçilerek test haline getirilmiştir.

Test; düz takla, tenis topunu al, kuleden dönüş, engel geçme, dairelerden tek tek sıçrama, tenis topunu bırak, huniden geçiş, çift ayak sıçrama, engel geçme ve slalomlar arası geçiş şeklindeki motor davranışlardan oluşmaktadır (Şekil 3.1).



Şekil 3.1. Eğlenceli Atletizm Beceri Değerlendirme Testi

3.2.4.2. Özel Olimpiyatlar Anketi

Özel Olimpiyatlar anketi Siperstein ve Hardman (2001) yılında geliştirilen, anne-babalara, sporculara, partnerlere ve antrenörlere uygulanabilen bir ankettir.

Bu çalışmada anket sadece eğitilebilir zihinsel engellilere ve normal gelişim gösteren (partner) bireylere uygulanmıştır.

Anket, spor programı katılımcılarının dahil edildiği sorular ile açık ve kapalı uçlu sorulardan meydana gelmektedir. Sorularda Likert Skalası kullanılmıştır (Baran, 2005).

Normal gelişim gösteren bireylere uygulanan anket formunda 1., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16. ve 17. sorular ile eğitilebilir zihinsel engellilere uygulanan anket formunda ise 1., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 13., 14. ve 15. sorular direkt konuyla ilişkili görüldüğünden dolayı tablolaştırılmıştır. Eğitilebilir zihinsel engellilere uygulanan anket formunda yer alan 1., 6., 12. ve 15. sorular sadece partnerli gruba sorulmuştur.

Anket formları Ek 2’de ve Ek 3 ’te sunulmuştur.

3.2.4.3. Motor Davranış Değişikliğine Yönelik Gözlem Formu

Eğlenceli atletizm beceri testinde belirlenen motor gelişim davranışlarına yönelik araştırmacı tarafından 5’li Likert Skalasına göre hazırlanmış bir formdur. Form, Tekin’in (1987) kitabından alınmıştır.

3.2.5. Antrenmanların Yerleri ve Süresi

Partnerli grup, Gün Gelişim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi’nde (Pazartesi-Çarşamba-Cuma), partnersiz grup Sezgice Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi’nde (Salı-Perşembe-Cumartesi) günde bir buçuk saat, haftada üç kez olmak üzere toplam sekiz hafta devam etmiştir. Öğrenci velileri antrenman ortamlarına alınmamasına rağmen kurumların psikologları ve bir özel eğitimci antrenman ortamlarına alınmıştır.

Antrenmanların yapıldığı salonların ortam sıcaklığının 20-22°C arasında olmasına dikkat edilmiştir.

3.2.6. Antrenmanlarda Görev Alan Antrenörler

Antrenmanların daha etkin ve verimli geçebilmesi için; her iki grupta (partnerli-partnersiz) birer baş antrenör, birer yardımcı antrenör ve aktif çalışan birer antrenör olmak üzere toplam 6 antrenör görev almıştır.

Çalışmada partnerli ve partnersiz grupta görev alan antrenörler Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden oluşmaktadır.

Antrenmanlara başlamadan önce görev alan antrenörlere, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların gelişimi ve buldukları yaş grubu özellikleri ile ilgili üç kez bilgilendirme toplantısı yapılmıştır. Antrenmanlar başladıktan sonra ise her antrenman öncesi antrenörlerle toplanılıp antrenman hakkında konuşulmuştur.

Normal ve eğitilebilir zihinsel engelli çocukların; gerek antrenman ortamına gerekse antrenörlere uyum sağlamasına özen gösterilmiştir. Antrenörler; 8 haftalık çalışma süresince antrenmanları düzenli olarak yapmışlardır.

3.2.7. Eğlenceli Atletizm Antrenman Programı

Antrenmanlarda; lokomotor (yürüme, koşma, sıçrama, atlama, sürünme vb.), manipulatif (top sürme, yakalama, vb.), dengeleme (statik ve dinamik denge) gibi motor gelişimi sağlayan ve eğlenceli atletizm etkinliklerini içeren çeşitli uygulamalara, bireysel özelliklerin geliştirilmesine ve uygulanan hareketlerde davranış değişikliği oluşturmaya yer verilmiştir. Eğlenceli atletizm antrenman programı Ek 1'de sunulmuştur.

3.3. Verilerin Analizi

Elde edilen verilere SPSS 13.0 paket programında tanımlayıcı istatistiksel işlemler (ortalama, standart sapma) uygulandıktan sonra gruplar arasındaki farklar Kruskal Wallis Testi ile değerlendirilmiştir. Kruskal Wallis testinden sonra farkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için Mann Whitney U Testi

uygulanmıştır. Grupların kendi içerisinde gelişim düzeylerini belirlemede ise Wilcoxon Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0.01 ve 0.05 alınmıştır.

Anketlerden elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 13.0 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Grupların Yaşlarının, Boylarının ve Kilolarının ile Ön-Testi ve Son-Testi Bitirme Sürelerinin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

GRUPLAR	YAŞ	BOY	AĞIRLIK	ÖN-TEST	SON-TEST
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
PARTNERLİ	11,8 \pm 1,02	138,4 \pm 3,34	31,8 \pm 3,8	18,9 \pm 7,14	14,1 \pm 5,63
PARTNER	11,9 \pm 1,12	136,6 \pm 3,99	29,9 \pm 3,5	14,1 \pm 1,2	10,5 \pm 0,92
PARTNERSİZ	12,1 \pm 1,7	138,7 \pm 2,6	31,5 \pm 3,03	23,2 \pm 10,1	16,5 \pm 4,5
KONTROL	12,2 \pm 1,12	139,7 \pm 2,5	32,2 \pm 2,23	24,5 \pm 3,6	24,6 \pm 3,8

Partnerli grubun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, yaş 11,8 \pm 1,02; boy 138,4 \pm 3,34; ağırlık 31,8 \pm 3,8; ön-test 18,9 \pm 7,14 ve son-test 14,1 \pm 5,63 bulunmuştur.

Partner grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, yaş 11,9 \pm 1,12; boy 136,6 \pm 3,99; ağırlık 29,9 \pm 3,5; ön-test 14,1 \pm 1,2 ve son-test 10,5 \pm 0,92 bulunmuştur.

Partnersiz grubun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, yaş 12,1 \pm 1,7; boy 138,7 \pm 2,6; ağırlık 31,5 \pm 3,03; ön-test 23,2 \pm 10,1 ve son-test 16,5 \pm 4,5 bulunmuştur.

Kontrol grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yaş 12,2 \pm 1,12; boy 139,7 \pm 2,5; ağırlık 32,2 \pm 2,23; ön-test 24,5 \pm 3,6 ve son-test 24,6 \pm 3,8 bulunmuştur.

Çizelge 4.2. Gruplar Arasındaki Eğlenceli Atletizm Beceri Testini Bitirme Sürelerinin Mann Whitney U Sonuçları

GRUPLAR	N	ÖN TEST	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	SON TEST	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ PARTNER	20	18,9 ± 7,14	0,217	p>0,05	14,1 ± 5,63	0,064	p>0,05
	8	14,1 ± 1,2			10,5 ± 0,92		
PARTNERLİ PARTNERSİZ	20	18,9 ± 7,14	0,106	p>0,05	14,1 ± 5,63	0,106	p>0,05
	12	23,2 ± 10,1			16,5 ± 4,5		
PARTNERLİ KONTROL	20	18,9 ± 7,14	0,018*	p<0,05	14,1 ± 5,63	0,001**	p<0,01
	12	24,5 ± 3,6			24,6 ± 3,8		
PARTNER PARTNERSİZ	8	14,1 ± 1,2	0,001**	p<0,01	10,5 ± 0,92	0,001**	p<0,01
	12	3,2 ± 10,1			16,5 ± 4,5		
PARTNER KONTROL	8	14,1 ± 1,2	0,001**	p<0,01	10,5 ± 0,92	0,001**	p<0,01
	12	24,5 ± 3,6			24,6 ± 3,8		
PARTNERSİZ KONTROL	12	23,2 ± 10,1	0,068	p>0,05	16,5 ± 4,5	0,001**	p<0,01
	12	24,5 ± 3,6			24,6 ± 3,8		

*p< 0,05, **p<0,01

Partnerli-kontrol grubunun ön-test süre sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuşken (p<0,05), partner-partnersiz, partner-kontrol ön-test süre sonucunda p<0,01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur Partnerli-kontrol, partner-partnersiz, partner-kontrol ve partnersiz-kontrol gruplarının son-test süre sonuçları arasında p<0,01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.3. Grupların Ön-Testi ve Son-Testi Bitirme Sürelerinin Wilcoxon Sonuçları

GRUPLAR	N	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ	20	0,002**	p<0,01
PARTNER	8	0,012*	p<0,05
PARTNERSİZ	12	0,002**	p<0,01
KONTROL	12	0,50	p>0,05

*p< 0,05, **p<0,01

Partnerli ve partnersiz gruplarda istatistiksel olarak p<0,01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuşken, partner grubunda p<0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 4.4. Grupların Motor Davranışlarının Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

MOTOR DAVRANIŞLAR	ÖN TEST	SON TEST	ÖN TEST	SON TEST	ÖN TEST	SON TEST
	PARTNERLİ	PARTNERLİ	PARTNERSİZ	PARTNERSİZ	KONTROL	KONTROL
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
DÜZ TAKLA	1,8 ± 0,8	3,3 ± 0,9	1,6 ± 0,7	2,7 ± 0,7	1,5 ± 0,5	2,3 ± 0,5
TOP AL BIRAK	2,4 ± 0,5	4,1 ± 0,7	3,1 ± 0,8	3,8 ± 0,6	2,8 ± 0,4	2,9 ± 0,3
KULEDEN DÖNÜŞ	2,7 ± 0,8	4,3 ± 0,5	2,9 ± 0,8	3,5 ± 0,5	2,4 ± 0,5	2,4 ± 0,5
ENGEL GEÇME	1,3 ± 0,5	3,4 ± 0,5	1,5 ± 0,8	2,8 ± 0,6	1,7 ± 0,9	2,5 ± 0,8
DAİRELERDE TEK TEK SIÇRAMA	1,7 ± 0,7	3,8 ± 0,7	1,7 ± 0,4	2,9 ± 0,8	1,8 ± 0,7	1,9 ± 0,7
ÇİFT AYAK SIÇRAMA	1,4 ± 0,6	3,4 ± 0,6	1,8 ± 0,8	3,0 ± 0,6	1,8 ± 0,6	1,6 ± 0,5
SLALOMLAR ARASI GEÇİŞ	2,6 ± 0,9	4,3 ± 0,5	2,8 ± 0,8	3,5 ± 0,5	2,1 ± 0,3	2,3 ± 0,5

Partnerli grubun motor davranışlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablodaki sırasıyla; ön-test $1,8\pm0,8$ - $2,4\pm0,5$ - $2,71\pm0,8$ - $1,3\pm0,5$ - $1,7\pm0,7$ - $1,4\pm0,6$ - $2,6\pm0,9$ / son-test $3,3\pm0,9$ - $4,1\pm0,7$ - $4,3\pm0,5$ - $3,4\pm0,5$ - $3,8\pm0,7$ - $3,4\pm0,6$ - $4,3\pm0,5$ bulunmuştur.

Partnersiz grubun motor davranışlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablodaki sırasıyla; ön-test $1,6\pm0,7$ - $3,1\pm0,8$ - $2,9\pm0,8$ - $1,5\pm0,8$ - $1,7\pm0,4$ - $1,8\pm0,8$ - $2,8\pm0,8$ / son-test $2,7\pm0,7$ - $3,8\pm0,6$ - $3,5\pm0,5$ - $2,8\pm0,6$ - $2,9\pm0,8$ - $3,0\pm0,6$ - $3,5\pm0,5$ bulunmuştur.

Kontrol grubunun motor davranışlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablodaki sırasıyla; ön-test $1,5\pm0,5$ - $2,8\pm0,4$ - $2,4\pm0,5$ - $1,7\pm0,9$ - $1,8\pm0,7$ - $1,8\pm0,6$ - $2,1\pm0,3$ / son-test $2,3\pm0,5$ - $2,9\pm0,3$ - $2,4\pm0,5$ - $2,5\pm0,8$ - $1,9\pm0,7$ - $1,6\pm0,5$ - $2,3\pm0,5$ bulunmuştur.

Çizelge 4.5. (A). Partnerli, Partnersiz ve Kontrol Gruplarının Ön Test-Son Test Motor Davranışlarının Wilcoxon Sonuçları

GRUPLAR	N	DÜZ TAKLA		TOP AL BIRAK		KULEDEN DÖNÜŞ	
		P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ	20	0,002**	p<0,01	0,002**	p<0,01	0,003**	p<0,01
PARTNERSİZ	12	0,001**	p<0,01	0,011*	p<0,05	0,008**	p<0,01
KONTROL	12	0,008**	p<0,01	0,317	p>0,05	0,157	p>0,05

*p< 0,05, **p<0,01

Çizelge 4.5. A'da görüldüğü gibi grupların ön test-son test değerlerine bakıldığında, partnerli grubun düz takla, top al bırak ve kuleden dönüş parametrelerinde p<0,01 düzeyinde; partnersiz grubun düz takla ve kuleden dönüş parametrelerinde p<0,01, top al bırak parametresinde ise p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda sadece düz takla parametresinde p<0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.5. (B). Partnerli, Partnersiz ve Kontrol Gruplarının Ön Test-Son Test Motor Davranışlarının Wilcoxon Sonuçları

GRUPLAR	N	ENGEL GEÇME		DAİRELERDE TEK TEK SİÇRAMA		ÇİFT AYAK SİÇRAMA		SLAOMLAR ARASI GEÇİŞ	
		P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ	20	0,001**	p<0,01	0,002**	p<0,01	0,002**	p<0,01	0,002**	p<0,01
PARTNERSİZ	12	0,004**	p<0,01	0,002**	p<0,01	0,002**	p<0,01	0,014*	p<0,05
KONTROL	12	0,026*	p<0,05	0,317	p>0,05	0,157	p>0,05	0,157	p>0,05

*p< 0,05, **p<0,01

Çizelge 4.5. B’de görüldüğü gibi grupların ön test-son test değerlerine bakıldığında, partnerli grubun engel geçme, dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde p<0,01 düzeyinde; partnersiz grubun engel geçme, dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama parametrelerinde p<0,01, slalomlar arası geçiş parametresinde p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda sadece engel geçmede p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuşken diğer motor davranışlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 4.6. Grupların Motor Davranışlarının Ön-Test Kruskal Wallis Sonuçları

GRUPLAR	N	DÜZ TAKLA	TOP AL BIRAK	KULEDEN DÖNÜŞ	ENGEL GEÇME	DAİRELERDE TEK TEK SİÇRAMA	ÇİFT AYAK SİÇRAMA	SLAOMLAR ARASI GEÇİŞ
PARTNERLİ	20	0,605 p>0,05	0,030* p<0,05	0,083 p>0,05	0,724 p>0,05	0,030* p<0,05	0,089 p>0,05	0,050* p<0,05
PARTNERSİZ	12							
KONTROL	12							

*p< 0,05 , **p<0,01

Çizelgede görüldüğü gibi top al bırak, dairelerde tek tek sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuşken düz takla, kuleden dönüş, engel geçme ve çift ayak sıçrama motor davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.7. Grupların Motor Davranışlarının Son-Test Kruskal Wallis Sonuçları

GRUPLAR	N	DÜZ TAKLA	TOP AL BIRAK	KULEDEN DÖNÜŞ	ENGEL GEÇME	DAİRELERDE TEK TEK SİÇRAMA	ÇİFT AYAK SİÇRAMA	SLALOMLAR ARASI GEÇİŞ
PARTNERLİ	20	0,011** $p<0,01$	0,001** $p<0,01$	0,001** $p<0,01$	0,008** $p<0,01$	0,001** $p<0,01$	0,001** $p<0,01$	0,001** $p<0,01$
PARTNERSİZ	12							
KONTROL	12							

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Çizelgede görüldüğü gibi bütün motor davranış parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.8. (A). Gruplar Arasındaki Motor Davranışların Mann Whitney U Sonuçları

GRUPLAR	N	DÜZ TAKLA		TOP AL BIRAK		KULEDEN DÖNÜŞ		ENGEL GEÇME	
		P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ	20	0,055	$p>0,05$	0,215	$p>0,05$	0,002**	$p<0,01$	0,021*	$p<0,05$
PARTNERSİZ	12								
PARTNERLİ	20	0,004**	$p<0,01$	0,001**	$p<0,01$	0,001**	$p<0,01$	0,005**	$p<0,01$
KONTROL	12								
PARTNERSİZ	12	0,188	$p>0,05$	0,001**	$P<0,01$	0,001**	$p<0,01$	0,247	$p>0,05$
KONTROL	12								

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Çizelge 4.8.A'da görüldüğü gibi, partnerli-partnersiz grup arasında kuleden dönüş parametresinde $p<0,01$, engel geçme parametresinde ($p<0,05$); partnerli-kontrol grup arasında düz takla, top al bırak, kuleden dönüş ve engel geçme

parametrelerinde ($p<0,01$); partnersiz-kontrol grup arasında top al bırak, kuleden dönüş motor davranışlarında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.8. (B). Gruplar Arasındaki Motor Davranışların Mann Whitney U Sonuçları

GRUPLAR	N	DAİRELERDE TEK TEK SİÇRAMA		ÇİFT AYAK SİÇRAMA		SLALOMLAR ARASI GEÇİŞ	
		P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ	P DEĞERİ	ANLAM DÜZEYİ
PARTNERLİ	20	0,012*	$p<0,05$	0,314	$p>0,05$	0,002**	$p<0,01$
PARTNERSİZ	12						
PARTNERLİ	20	0,001**	$p<0,01$	0,001**	$p<0,01$	0,001**	$P<0,01$
KONTROL	12						
PARTNERSİZ	12	0,006**	$p<0,01$	0,0001**	$p<0,01$	0,001**	$p<0,01$
KONTROL	12						

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Çizelge 4.8. B’de görüldüğü gibi, partnerli-partnersiz grup arasında dairelerde tek tek sıçrama motor davranışında $p<0,05$, slalomlar arası geçiş parametresinde $p<0,01$; partnerli-kontrol grup arasında dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,01$; partnersiz-kontrol grup arasında dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çizelge 4.9. Partner ve Partnerli Grubun Kaynaştırma Sporlara Katılımına Göre Dağılımı

	F	%	F	%
HAYIR	8	100	12	100
TOPLAM	8	100	12	100

Partner 8 (%100) ve partnerli 12 (%100) grup daha önce herhangi bir kaynaştırma spor programına katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 4.10. Partner Grubunun Yarışmalardan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
BİRAZ HOŞLANIYORUM	2	25,0
ÇOK HOŞLANIYORUM	6	75,0
TOPLAM	8	100

Yarışmalardan biraz hoşlanıyorum diyenler 2 (%25,0), çok hoşlanıyorum diyenler 6 (%75,0) olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.11. Partner Grubunun Arkadaşlarıyla Birlikte Olmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
ÇOK HOŞLANIYORUM	8	100
TOPLAM	8	100

Arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hoşlananların 8 (% 100) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.12. Partner Grubunun Kaynaştığı Eğitilebilir Zihinsel Engelli Arkadaşlarıyla Anlaşmasına Göre Dağılımı

	F	%
HİÇBİRİYLE ANLAŞAMIYORUM	1	12,5
BİRAZIYLA ANLAŞIYORUM	1	12,5
HEPSİYLE ANLAŞIYORUM	6	75,0
TOPLAM	8	100

Hiçbiriyle anlaşamıyorum diyenler 1 (%12,5), birazıyla anlaşıyorum diyenler 1 (%12,5), hepsiyle anlaşıyorum diyenler 6 (%75,0)'dır.

Çizelge 4.13. Partner Grubunun Kendi Okulundan Olan Normal Gelişim Gösteren Arkadaşlarıyla İyi Anlaşmasına Göre Dağılımı

	F	%
HEPSİYLE ANLAŞIYORUM	8	100
TOPLAM	8	100

Hepsiyle anlaşıyorum diyenler 8 (%100)'dir.

Çizelge 4.14. Partner Grubunun Kaynaştırma Ortamında Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireyleri Anlamasına Göre Dağılımı

	F	%
BİRAZ DAHA İYİ	3	37,5
ÇOK DAHA İYİ	5	62,5
TOPLAM	8	100

Eğitilebilir zihinsel engellileri biraz daha iyi anlıyorum diyenler 3 (%37,5), çok daha iyi anlıyorum diyenler 5 (%62,5)'tir.

Çizelge 4.15. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Antrenman Programıyla İlgili Yaklaşımına Göre Dağılımı

	F	%
HER ZAMAN YETENEĞİMİN EN İYİSİNİ SERGİLİYORUM	5	62,5
EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ARKADAŞLARIMA DESTEK VERİYORUM	3	37,5
TOPLAM	8	100

Eğlenceli atletizm antrenman programıyla ilgili yaklaşım değerlendirildiğinde; 5 (%62,5) her zaman yeteneğimin en iyisini sergiliyorum; 3 (%37,5) eğitilebilir zihinsel engelli arkadaşlarıma destek veriyorum demiştir.

Çizelge 4.16. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarıyla Daha İyi Olmaya Başlamasına Göre Dağılımı

	F	%
HAYIR	1	12,5
BİRAZ	3	37,5
ÇOK DAHA İYİ	4	50,0
TOPLAM	8	100

Antrenmanlarla daha iyi bir noktaya gelme ile ilgili; 1 (%12,5) Hayır, 3 (%37,5) biraz, 4 (%50,0) çok daha iyi yanıtını vermiştir.

Çizelge 4.17. Partner Grubunun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarıyla Daha İyi Duygular Hissetmesine Göre Dağılımı

	F	%
EVET	7	87,5
HAYIR	1	12,5
TOPLAM	8	100

Eğlenceli atletizm çalışmalarıyla daha iyi duygular hissetmeye 7 (%87,5) evet, 1 (%12,5) hayır seçeneklerini işaretlemişlerdir.

Çizelge 4.18. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Kapsamında Hangi Branşların Yer Almasına Göre Dağılımı

	F	%
BUZ PATENİ/ ATLETİZM	2	25,0
BUZ PATENİ/ BUZ HOKEYİ	2	25,0
BUZ PATENİ/ FUTBOL	2	25,0
DART/ BOWLING	1	12,5
BUZ PATENİ/ ATLETİZM/ FUTBOL	1	12,5
TOPLAM	8	100

Partnerlerin, 2 (%25,0)'si buz pateni - atletizm, 2 (%25,0)'si buz pateni - buz hokeyi, 2 (%25,0)'si buz pateni - futbol, 1 (%12,5)'i dart - bowling, 1 (%12,5)'i

buz pateni - atletizm - futbol branşlarının kaynaştırma spor kapsamında uygulanmasını istemektedir.

Çizelge 4.19. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Programıyla İlgili En Çok Hoşlandıkları Hareketlere Göre Dağılımı

	F	%
KOŞULAR	4	50,0
KÖPRÜDEN GEÇMEK	1	12,5
BASKETBOL TOPUYLA SLALOM	1	12,5
SIÇRAMAK	1	12,5
ENGEL ATLAMAK	1	12,5
TOPLAM	8	100

Partnerler; en çok hoşlandıklarının 4 (%50,0) ile koşular, diğerlerinin ise 1 (%12,5) köprüden geçme, 1 (%12,5) basketbol topuyla slalom, 1 (%12,5) sıçramak, 1 (%12,5) engel atlama olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 4.20. Partner Grubunun Kaynaştırma Spor Programıyla İlgili En Az Hoşlandıkları Hareketlere Göre Dağılımı

	F	%
ÇEMBERDEN GEÇMEK	2	25,0
SIRAYA GİRMEK	3	37,5
SLALOM YAPMAK	1	12,5
TAKLA ATMAK	1	12,5
SIÇRAMAK	1	12,5
TOPLAM	8	100

Partner grubunun, en az hoşlandıklarının 3 (%37,5) ile sıraya girmek, diğer hoşlanmadıkları hareketlerin 2 (%25,0)'si çemberden geçmek, 1 (%12,5)'i slalom yapmak, 1 (%12,5)'i takla atmak, 1 (%12,5)'i sıçramak olduğunu belirtmiştir.

Çizelge 4.21. Partnerli ve Partnersiz Grubun Antrenman Yapmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
HİÇ HOŞLANMIYORUM	1	4,2
BİRAZ HOŞLANIYORUM	3	12,5
ÇOK HOŞLANIYORUM	20	83,3
TOPLAM	24	100

Partnerli ve partnersiz grup, 1 (%4,2)'i antrenman yapmaktan hiç hoşlanmadığını, 3 (%12,5)'ü biraz hoşlandığını, 20 (%83,3)'si çok hoşlandığını belirtmiştir.

Çizelge 4.22 Partner, Partnerli ve Partnersiz Grubun Yarışmalardan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%	F	%
BİRAZ HOŞLANIYORUM	6	25,0	2	25,0
ÇOK HOŞLANIYORUM	18	75,0	6	75,0
TOPLAM	24	100	8	100

Partner grubunda antrenman yapmaktan biraz hoşlanıyorum diyenler 2 (%25,0), çok hoşlanıyorum diyenler 6 (% 75,0)'dır. Partnerli ve partnersiz grupta 6 (25,0)'sı yarışmalardan biraz hoşlandığını, 18 (%75,0)'i çok hoşlandığını ifade etmiştir.

Çizelge 4.23. Partnerli ve Partnersiz Grubun Arkadaşlarıyla Birlikte Olmaktan Ne Kadar Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
HİÇ HOŞLANMIYORUM	1	4,2
BİRAZ HOŞLANIYORUM	3	12,5
ÇOK HOŞLANIYORUM	20	83,3
TOPLAM	24	100

Arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hiç hoşlanmayanlar 1 (%4,2), biraz hoşlananlar 3 (%12,5), çok hoşlananlar 20 (%83,3)'dir.

Çizelge 4.24. Partnerli ve Partnersiz Grubun Başka Okuldan Gelen Eğitilebilir Zihinsel Engelli Arkadaşlarıyla Anlaşmasına Göre Dağılımı

	F	%
BİRKİSMİ İLE ANLAŞIYORUM	10	41,7
HEPSİYLE ANLAŞIYORUM	14	58,3
TOPLAM	24	100

Başka okuldan gelen eğitilebilir zihinsel engelli arkadaşlarının bir kısmı ile anlaşıyorum diyenler 10 (%41,7)'u, hepsiyle anlaşıyorum diyenler 14 (%58,3)'ü oluşturmaktadır.

Çizelge 4.25. Partnerli ve Partnersiz Grubun Eğlenceli Atletizm Çalışmalarında Daha İyi Olmaya Başlamasına Göre Dağılımı

	F	%
HAYIR	1	4,2
BİRAZ	5	20,8
ÇOK DAHA İYİ	18	75,0
TOPLAM	24	100

Partnerli ve partnersiz grubun eğlenceli atletizm çalışmalarında daha iyi olmaya başlama ile ilgili; hayır diyenler 1 (%4,2)'i, biraz diyenler 5 (%20,8)'i, çok daha iyi oldum diyenler 18 (%75,0)'i oluşturmaktadır.

Çizelge 4.26. Partnerli ve Partnersiz Grubun Çalışmalarında Kendiyle İlgili Daha İyi Duygular Hissetmesine Göre Dağılımı

	F	%
EVET	24	100
TOPLAM	24	100

Eğlenceli atletizm çalışmalarına katılan 24 (%100) eğitilebilir zihinsel engelliler kendileriyle ilgili daha iyi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir.

Çizelge 4.27. Partnerli ve Partnersiz Grubun Çalışmalarına Katılırken Kendiyle İlgili Daha İyi Duygular Hissetme Nedenine Göre Dağılımı

	F	%
RUH SAĞLIĞIM İYİ OLUYOR	5	20,8
EĞLENİYORUM	3	12,5
HOŞUMA GİDİYOR	1	4,2
FİZİKSEL YÖNDEN GELİŞTİĞİMİ HİSSEDİYORUM	5	20,8
PAYLAŞMAYI ÖĞRENİYORUM	2	8,3
MUTLU OLUYORUM	3	12,5
ÖZGÜVENİM ARTIYOR	3	12,5
KENDİMİ SAĞLIKLI HİSSEDİYORUM	2	8,3
TOPLAM	24	100

Eğitilebilir zihinsel engelli bireyler eğlenceli atletizm çalışmalarına katılırken kendiyle ilgili daha iyi duygular hissetme nedenini; 5 (%20,8) ruh sağlığım iyi oluyor, 3 (%12,5) eğleniyorum, 1 (%4,2) hoşuma gidiyor, 5 (%20,8) fiziksel yönden geliştiğimi hissediyorum, 2 (%8,3) paylaşmayı öğreniyorum, 3 (%12,5) mutlu oluyorum, 3 (%12,5) özgüvenim artıyor, 2 (%8,3) kendimi sağlıklı hissediyorum, şeklinde ifade etmişlerdir.

Çizelge 4.28. Partner Grubu ile Partnerli Grubun Kaynaştırma Sporları Önermesine Göre Dağılımı

	F	%	F	%
KESİNLİKLE ÖNERİRİM	8	100	24	100
TOPLAM	8	100	12	100

Partner grubunun 8 (%100)'ü, partnerli grubun 24 (%100)'ü kaynaştırma sporlarına katılmayı arkadaşlarına önereceğini ifade etmiştir.

Çizelge 4.29. Partnerli ve Partnersiz Grubun Eğlenceli Atletizmle İlgili En Çok Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
YARIŞMALAR	3	12,5
TAKLA ATMAK	4	16,7
EĞLENCELİ OLMASI	1	4,2
ENGEL GEÇMEK	2	8,3
GRUP ARKADAŞLARIMLA BİRLİKTE OLMAK	2	8,3
ETKİNLİK YAPMAK	2	8,3
KOŞMAK	2	8,3
HOPLAMAK	1	4,2
DENGE HAREKETLERİ YAPMAK	2	8,3
OYUN OYNAMAK	1	4,2
ARKADAŞLIKLAR KURMAK	1	4,2
SLALOM YAPMAK	1	4,2
NESNELERLE HAREKET ETMEK	1	4,2
ETKİNLİK YAPMAK/ OYUN OYNAMAK	1	4,2
TOPLAM	24	100

Eğitilebilir zihinsel engelli bireyler eğlenceli atletizm çalışmalarlarıyla ilgili en çok hoşlandıkları unsuların; yarışmalar 3 (%12,5), takla atmak 4 (%16,7), eğlenceli olması 1 (%4,2), engel geçmek 2 (%8,3), grup arkadaşlarımla birlikte olmak 2 (%8,3), etkinlik yapmak 2 (%8,3), koşmak 2 (%8,3), hoplamak 1 (%4,2), denge hareketlerini yapmak, 2 (%8,3), oyun oynamak1 (%4,2), arkadaşlıklar kurmak 1 (%4,2), slalom yapmak1 (%4,2), nesnelere hareket etmek 1 (%4,2), etkinlik yapmak - oyun oynamak 1 (%4,2) olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 4.30. Partnerli ve Partnersiz Grubun Kaynaştırma Sporla İlgili
En Az Hoşlandıklarına Göre Dağılımı

	F	%
YOK	11	45,8
KOLLARI GERMEK	1	4,2
DURARAK UZUN ATLAMAK	1	4,2
SIRAYA GİRMEK	1	4,2
ZOR HAREKETLER YAPMAK	1	4,2
TAKLA ATMAK	2	8,3
KOŞMAK	3	12,5
İPLİ HAREKETLER YAPMAK	2	8,3
OYUN OYNAMAMAK	1	4,2
SIÇRAMAK	1	4,2
TOPLAM	24	100

Eğitilebilir zihinsel engelli bireyler eğlenceli atletizm çalışmalarlarıyla ilgili en çok hoşlandıkları unsuların; yok 11 (%45,8), kollarımızı girmek 1 (%42,2), durarak uzun atlamak 1 (%42,2), sıraya girmek 1 (%42,2), zor hareketler 1 (%42,2), takla atmak 2 (%8,3), koşmak 3 (%12,5), ipli hareketler 2 (%8,3), oyun oynamamak 1 (%4,2) olduğunu belirtmişlerdir.

Çizelge 4.31. Partnerli Grubun Kaynaştığı Partner Grubuyla Anlaşmasına Göre
Dağılımı

	F	%
BİRKİSMİ İLE ANLAŞIYORUM	4	33,3
HEPSİYLE ANLAŞIYORUM	8	66,7
TOPLAM	12	100

Eğitilebilir zihinsel engellilerin, normal gelişim gösteren bireylerin bir kısmıyla anlaşıyorum diyenler 4 (%33,3), hepsiyle anlaşıyorum diyenler 8 (%66,7)'dir.

5. TARTIŞMA

Eğlenceli atletizm, çocukların salon ve açık alanlarda hafifletilmiş atma aletleriyle ve atlama alanlarıyla kısaltılmış mesafelerde uyguladıkları eğlenceli veya eğlendirici aktivitelerin bütünüdür (Seyrek, 2005).

Eğlenceli atletizmin amacı; genç bireysel şampiyonlar yetiştirmek değil, çocuklara takım ruhunu aşilayarak takımda mevcut bulunan bireylerin gayreti ile kazanmanın güzelliğini yaşatmaya çalışmak olarak ifade edilebilir.

Çocukların yeni antrenörlere uyum sürecinin artabileceği, antrenman ortamından uzaklaşmalar olabileceği ve çocukların uyumsuz davranışlar gösterebileceği düşüncesiyle antrenmanlar süresince antrenörler görev aldıkları ilk yerlerde çalışmış, görev yerleri değiştirilmemiştir. Böylelikle, Damentko'nun da (2005) araştırmasında belirttiği gibi, birleştirilmiş spor aktivitelerinde katılımcının oryantasyonu ve antrenörün gerekli eğitimi almış olmasının önemine ilişkin deneyimsizlik, bilgisizlik veya program güçlükleri nedeniyle oluşabilecek olumsuzluklar giderilmeye çalışılmıştır.

Hem hijyenik hem de samimi bir ortam yaratmanın çocukları çalışma ortamına kısa sürede motive ederek daha etkili bir öğrenme oluşturması düşüncesinden hareketle, çalışmamız süresince antrenmanların yapıldığı ortamların sıcak ve temiz olmasına özen gösterilmiştir. Özcan (2005) da araştırmasında kaynaştırmanın yapılacağı ortamın fiziksel özelliklerinin iyi olması becerilerin öğretiminde önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle çalışma ortamının mümkün olduğunca temiz, sevimli ve çalışmaya teşvik edici şekilde biçimlendirilmesi öğrencilerin katılımını ve öğrenmeye karşı olumlu tutumlar geliştirmelerini sağlayacağı sonucuna ulaşmıştır.

Heward (1996) yaptığı bir çalışmada, engelli bireylerin boş zaman etkinliklerini yerine getirebilecekleri akran olanaklarına sahip olamadıkları sonucuna varmıştır. Çalışmamızda ise destek alacağımız partnerlerin tespit edilmesinde ve yönlendirilmesinde gönüllülüğü ve okulun rehabilitasyon merkezine yakınlığını esas aldığımızdan, kaynaştırma eğitiminin önemini kavrayan ve engellileri topluma kazandırma konusunda destek veren kurumun ve ailelerin olmasından dolayı bu konuda sorun yaşanmamıştır.

Literatürde, belli bir süreyi kapsayan antrenmanlar sonucunda engelli bireylerin ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu birçok çalışmada görülmektedir. Downs ve Wood (1996), Brundige, Hautala ve Squires (1990), Balic, Mateos ve Blasco (2000), Çetin ve Güven (1995), Block, Conatser, Montgomery, Flynn, Munson ve Dease (2001).

Downs ve Wood (1996), uluslararası özel olimpiyatlar voleybol şampiyonasında seçilen 102 erkek 29 bayan olmak üzere toplam 130 voleybol oyuncusuna altı hafta boyunca voleybol antrenman programı sonrasında motor becerilerinde artış bulmuşlardır.

Brundige, Hautala ve Squires (1990) normal kişilerle zihinsel engelli bireylere üç hafta boyunca motor becerilerin gelişimi üzerine uyguladığı özel olimpiyatlar antrenman programı sonrasında yapılan son testte anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Balic, Mateos ve Blasco (2000) 9 erkek 4 kızıdan oluşan down sendromlu ve normal olan 5 erkek 2 bayandan oluşan sedanter grupta bir yıl süreyle yapılan çalışmada, uzun süreli egzersizlerin kısa süreli egzersizlerden daha etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Çetin ve Güven (1995) 3-6 yaşları arasındaki down sendromlu çocukların büyük kas motor beceri performanslarının geliştirilmesinde hareket eğitiminin etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; yürüme, koşma, sıçrama, minder, top, denge, engel seti, bisiklet ve merdiven kategorilerindeki hareketlerde verilen eğitimin çocukların kaba motor becerilerini kazanmalarında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Block, Conatser, Montgomery, Flynn, Munson ve Dease (2001) 7-14 yaş arasında 13 erkek 13 kızdan oluşan zihinsel engelli bireylere ve aynı yaş grubundan olan 15 kız 10 erkekten oluşan toplam 25 partnere özel olimpiyatlar fiziksel aktivite programı 12 hafta süresince uygulanmıştır. Çalışma sonunda engelli ve partnerlere yapılan gözlem formu sonucunda benlik, arkadaşlar arası iletişim, kendi kendilerini ifade etmede anlamlı gelişme gösterdikleri, ayrıca bütün deneklerin çalışma öncesi alınan değerlerinde çalışma sonrasında artış olduğu bulunmuştur.

Baran (2005) futbol becerileri, sosyal yeterlilik ve sorun davranışlar yönünden eğitilebilir zihinsel engelli bireyler ve partnerler üzerindeki etkilerini

incelemek amacıyla 12-15 yaş arasında olan 25 engelli ve 25 partner olmak üzere toplam 50 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada, futbol eğitiminin bazı sorun davranışlarının azalmasında ve sosyal yeterlilik davranışlarının gelişmesinde hem engelli hem de partnerlerin futbol becerilerinin artmasında olumlu etkiler olduğu belirlenmiştir.

Partner, partnerli ve partnersiz grupta çalışma sonrasında tüm değerlerde artış sağlanmıştır ($p<0,01$, $p<0,05$). Partnerlerin gelişim özellikleri doğal olarak engellilerden farklı olduğu için partner-partnersiz, partner-kontrol grubu arasında çıkan fark beklenen bir durumdur. Partnerli grubun farklı çıkması kaynaştırma eğitiminin engellilerde motor özelliklerinin gelişimine olumlu katkısı olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda antrenman yapan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,01$, $p<0,05$). Bunun nedeni, partnerli ve partnersiz grupta düzenli, amacına uygun olarak planlanan - uygulanan antrenman programının yapılmasına, kontrol grubunda ise antrenman yapılmamasına bağlamak mümkün olabilir.

8 hafta, haftada üç gün, günde bir buçuk saatlik süreyi kapsayan çalışmamızda partnersiz ve partnerli grubun motor davranışlarında çalışma sonrasında artış olmuştur. Fakat, partnerli gruptaki artış daha fazladır ($p<0,01$, $p<0,05$). Bunu partnerli grubun akranlarını izlemesi ve hareketi kavrayıp değerlendirdikten sonra uygulamaya aktarmasına bağlamak mümkün olabilir. Aynı süreyi ve benzer özellikleri içeren Castagno (2001) 24 zihinsel engelli 34 partner olmak üzere toplam 58 birey üzerinde yaptığı basketbol becerilerini geliştirme çalışması sonrasında her iki grubun puanlarında artış olduğunu bulmuştur.

Ayrıca, partnersiz grubun son-test sonuçları partnerli gruptan yüksek bulunmuştur. Partnerli grubun partnerlerini örnek almaları motor davranışlarının daha fazla geliştiğine, testte de hareketleri doğru yapmaya odaklanmalarından dolayı test süresinin partnersiz grupta daha iyi olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda antrenman yapan gruplarda son test sonuçlarında anlamlı farklılıklar olmasına rağmen ($p<0,01$, $p<0,05$), kontrol grubunda gelişme olmamıştır ($p>0,05$). Deney grubunun tüm motor davranış değişkenleri artış gösterirken, kontrol grubunda düz takla ve engel geçme değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur

($p < 0,01$, $p < 0,05$). Bunun nedeninin, kontrol grubunu oluşturan rehabilitasyon merkezindeki beden eğitimi derslerinde sadece bu iki etkinliğin yaptırılmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Partnerli, partnersiz ve kontrol gruplarının, motor davranışlarının ön-test Kruskal Wallis sonuçlarına bakıldığında, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının test edildiği Mann Whitney U analizi sonucunda top al bırak, dairelerde tek tek sıçrama ve slalomlar arası geçiş motor davranışlarının kontrol grubundan kaynaklandığı bulunmuştur.

Partnerli, partnersiz ve kontrol gruplarının, motor davranışlarının son-test Kruskal Wallis sonuçlarına bakıldığında, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının test edildiği Mann Whitney U analizi sonucunda tüm motor davranış parametrelerinin kontrol grubundan kaynaklandığı bulunmuştur.

Halle, Gabler ve Bemben (1989) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşları 6-13 arasında değişen 14 ileri derecede zihinsel engelli öğrenciye aerobik beceriler akranları tarafından öğretilmiş ve becerilerde olumlu davranış değişikliği ortaya çıkmıştır. Bizim araştırmamızda da partnerli ve partnersiz olarak iki gruba uyguladığımız eğlenceli atletizm antrenman programı sonucunda olumlu motor davranış değişikliği görülmüştür.

Válková'nın (1998), 1995-1997 yılları arasındaki üç yılı kapsayan çalışmasında özel olimpiyatlar sporcuları ile sporcu olmayanlar arasında yaptığı karşılaştırmada engelli sporculara uygulanan özel olimpiyatlar antrenman programı sonucunda deney grubunda hem motor hem de sosyal davranışlarda artış bulunurken, kontrol grubunda herhangi bir gelişme tespit edilmemiştir.

Válková, Nováčková, Hansgut, Salavová (2001), zihinsel engelli gençler üzerinde üç yılı kapsayan ve üç programın uygulandığı (spor, el becerileri ve temel eğitim) araştırmada her üç programın da engelliler üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle, fitness ve motor öğrenmede olumlu davranış değişikliklerinin olduğu gözlenmiştir.

Wright ve Cowden'in (1986) zihinsel engelliler içerisinde seçtiği 25 deney-25 kontrol olmak üzere toplam 50 kişi üzerinde 10 hafta süren araştırmasında, uygulanan yüzme antrenmanı sonucunda kendi kendini tanıma becerilerinde artış olduğu bulunmuştur.

Erdem (2005) çalışmasında yapılan denemeler ve uygulamaların eğitilebilir zihinsel engelli çocukların motor davranışlarını ve sosyal yeteneklerini daha çok geliştirdiği sonucuna varmıştır.

Baran'ın (2005) çalışmasından alınan; Fenning, Parraga, Bhojwani, Meyer, Molitor, Malloy, Labiak, Taube ve Mulcrone (2000), "Gençler Arasında Karşılıklı Beğenme ve Kabul için Spor (SMART)" olarak adlandırılan bir etkinlik çerçevesinde; engeli olmayan ve işitme-zihinsel-hareket-görme engeli olan, 15 yaş ortalamasına sahip gençler arasından her bir engel grubu için kaynaştırma basketbol takımları oluşturmuştur. Bir günlük turnuva maçları sonunda uygulanan 6 maddelik anket soruları değerlendirildiğinde engelli ve engelli olmayan sporcular arasında sportmenlik davranışı (müsabaka, beceride yardım, eşitlik, efor) yönünden fark olmadığı; engelli olmayan bireylerin çoğunluğu bu etkinlikler sonunda farklılıkları anlama/öğrenme (%54) ve pozitif motor beceriler (%21); engelli katılımcılar da farklılıkları anlama (%22) ve pozitif motor beceriler (%19) açısından kazançlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Krebs (2005) zihinsel engellilerde yaptığı uygulamalarda sportif becerilerin oyun formunda verilmesinin hem motor davranışların hem de yaşam ve iletişim becerilerinin arttığı sonucuna varmıştır.

Eğlenceli atletizm çalışmalarına katılan partner, partnerli ve partnersiz grubun tümü kendileriyle ilgili daha iyi duygular hissettiklerini anket sonuçlarında belirtmişlerdir. Bunların nedenini, insanın doğasında var olan ve özellikle çocuklar için çok önemli bir yer tutan hareket etme ihtiyacını oyunlarla sağlayarak bireylerin mutlu olmasına, kendine değer verildiğini hissetmesine, becerilerinde iyileşme ve artış olmasından dolayı özgüveninin artmasına bağlamak mümkün olabilir.

Çalışmamızda partnerlerin eğitilebilir zihinsel engellileri, çok daha iyi anladıkları, partner ve engelli arkadaşlarıyla bir arada olmaktan mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Damentko (2005), yaptığı çalışmada da birleştirilmiş spor aktiviteleri sırasında partnerler zihinsel engellileri daha iyi anladıklarını ve program arkadaşları ile birlikte olmaktan (özellikle eğitilebilir zihinsel engelli olanlarla) mutluluk duyduklarını belirtmektedirler.

Partnerli grubumuzun sosyal ilişkilerinde ve arkadaşlarıyla anlaşmada olumlu duygular içinde oldukları görülmüştür. Mikelkeviciute, Sajute, ve Paulauskaite

(2005) 150 ülkeden 12-26 yaş arası milyonlarca zihinsel engelliye motor ve sosyal becerilerini geliştirmek için uygulanan özel olimpiyatlar programı sonrasında engellilerin hem hareket becerilerini arttırdıkları hem de sosyal ilişki kurmada başarılı ve mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tekin, İftar, Birkan, Uysal, Yıldırım ve Kurt (2001) tarafından yapılan bir araştırmada yaşları 6-13 arasında değişen zihinsel engelli öğrencilere boş zaman etkinliklerinden olan golf-dart-bilardo oynama, basket atma, labut devirme, frizbi atma gibi becerilerin öğretimini sabit bekleme süreli öğretimle öğretmenin öğrenmenin kalıcılığının sağlanması açısından etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızın sonucunda eğitilebilir zihinsel engellilerde beceri ve hareket eğitiminin, onların motor gelişim düzeyine, aynı zamanda da bireysel gelişimleri üzerine olumlu etki sağladığı tespit edilmiştir. Çamlıyer (1995), yaşları 8-14, IQ değerleri 45-75 arasında dağılım gösteren eğitilebilir zihinsel engelli 53 kız ve erkek çocuk üzerinde yaptığı çalışmada, hareket eğitiminin bu çocukların algısal gelişim düzeyine olumlu etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca; Croce, Roswal, Horvat ve Forbus (1994) 15-20 yaş arasında olan 80 engelli basketbolcu arasından seçilen eğitilebilir zihinsel engelli 22 sporcuya yapılan çalışmada motor becerileri anlama, düzeltme ve pekiştirme çalışmaları sonrasında engellilerin genel öğrenme becerilerinde artış olduğunu bulmuşlardır.

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Çalışmaya katılan toplam 44 erkek denek grubuna ait değerleri literatür ışığı altında istatistiksel açıdan değerlendirdiğimizde;

1. Partnerli-kontrol grubunun ön-test süre sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuşken ($p<0,05$), partner-partnersiz, partner-kontrol ön-test süre sonucunda $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Partnerli-kontrol, partner-partnersiz, partner-kontrol ve partnersiz-kontrol gruplarının son-test süre sonuçları arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
2. Partnerli ve partnersiz gruplarda istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuşken, partner grubunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).
3. Çizelge 4.5. A'da görüldüğü gibi grupların ön test-son test değerlerine bakıldığında, partnerli grubun düz takla, top al bırak ve kuleden dönüş parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde; partnersiz grubun düz takla ve kuleden dönüş parametrelerinde $p<0,01$, top al bırak parametresinde ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda sadece düz takla parametresinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
4. Çizelge 4.5. B'de görüldüğü gibi grupların ön test-son test değerlerine bakıldığında, partnerli grubun engel geçme, dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde; partnersiz grubun engel geçme, dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama parametrelerinde $p<0,01$, slalomlar arası geçiş parametresinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunda sadece engel geçmede $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuşken diğer motor davranışlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

5. Partnerli, partnersiz ve kontrol gruplarının ön-test Kruskal Wallis sonuçlarına bakıldığında; top al bırak, dairelerde tek tek sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuşken düz takla, kulelerden dönüş, engel geçme ve çift ayak sıçrama motor davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).
6. Partnerli, partnersiz ve kontrol gruplarının son-test Kruskal Wallis sonuçlarına bakıldığında; bütün motor davranış parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
7. Çizelge 4.8.A'da görüldüğü gibi, partnerli-partnersiz grup arasında kuleden dönüş parametresinde $p<0,01$, engel geçme parametresinde ($p<0,05$); partnerli-kontrol grup arasında düz takla, top al bırak, kuleden dönüş ve engel geçme parametrelerinde ($p<0,01$); partnersiz-kontrol grup arasında top al bırak, kuleden dönüş motor davranışlarında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
8. Çizelge 4.8. B'de görüldüğü gibi, partnerli-partnersiz grup arasında dairelerde tek tek sıçrama motor davranışında $p<0,05$, slalomlar arası geçiş parametresinde $p<0,01$; partnerli-kontrol grup arasında dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,01$; partnersiz-kontrol grup arasında dairelerde tek tek sıçrama, çift ayak sıçrama ve slalomlar arası geçiş parametrelerinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
9. Partner grubunda, arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hoşlananların 8 (% 100) olduğu belirlenmiştir.
10. Eğlenceli atletizm çalışmalarına katılan partnerli ve partnersiz grubun 24 (%100) kendileriyle ilgili daha iyi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir.
11. Partnerli ve partnersiz grup eğlenceli atletizm çalışmalarına katılırken kendiyile ilgili daha iyi duygular hissetme nedenini; 5 (%20,8) ruh sağlığım iyi oluyor, 3 (%12,5) eğleniyorum, 1 (%4,2) hoşuma gidiyor, 5 (%20,8) fiziksel yönden geliştiğimi hissediyorum, 2 (%8,3) paylaşmayı öğreniyorum, 3 (%12,5) mutlu oluyorum, 3 (%12,5) özgüvenim artıyor, 2 (%8,3) kendimi sağlıklı hissediyorum, şeklinde ifade etmişlerdir.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarından hareketle ileriye yönelik olarak aşağıda sıralanan önerilerde bulunulabilir;

1. Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların normal gelişim gösteren çocuklardan soyutlanması; duygusal, sosyal ve motor gelişimlerini olumsuz yönde etkileyeceğinden bu çocukların iyi organize edilmiş planlı bir kaynaştırma uygulaması içerisinde daha çok bir arada bulunmaları sağlanabilir.
2. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara iyi planlanan ve uygulanan sportif rekreatif etkinlikler yoluyla, çocuğun kaliteli yaşam ve kendi engeli ile barışık yaşaması sağlanabilir.
3. Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların bireysel özelliklerine göre sportif ve rekreatif faaliyetlere yönlendirilebilir.
4. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda temel hareket becerilerindeki yetersizliklerin çabuk atlatılması için mümkün olduğu kadar partnerli gruplarla program yapılması gereklidir. Bu aynı zamanda normal zeka seviyesindeki çocukların engelli arkadaşlarını tanıma ve yaşamı paylaşma konusunda farkındalık yaratacaktır.
5. Kaynaştırma eğitimine alınacak gruplara çalışmalara, başlamadan önce uygulamalarda neler yapmak istediklerini tespit edebilecek anketlerin uygulanması kaynaştırma programının geliştirilmesinde ve amacına ulaşmasında daha olumlu sonuçlar elde edilebilir.
6. Anketlerden alınan sonuçlar, daha sonra yapılacak çalışmalarda uygulanacak rekreatif etkinlikleri belirlemede örnek teşkil edebilir.

7. KAYNAKLAR

- ASLAN, R. (1979). **Beden Eğitimi Bilgileri**. Ankara. s.:1, 63.
- ATAMAN, A. (2003). **Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitime Giriş**. Gündüz Eğitim Yayıncılık. Ankara. s.:19.
- AVCIOĞLU, H. (2005). **Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi**. Kök Yayıncılık. 1. Baskı. Ankara. s.: 15.
- AYDIN, M. (2004). **Spor Bilimlerine Giriş**. Yayıncı Spor Yayınları. Spor Dizisi: 4 (Editör: Taşkıran, Y.). s.: 34-35. Kocaeli.
- AYTAÇ, Ü. (2003). **Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi**. Açıköğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı. Web-Ofset Tesisleri. Eskişehir. s.:3-11.
- BAL, S., ARTAN, İ. (1995). **Seslerle Tanışalım**. YA-PA Yayınları. İstanbul. s.: 9-15.
- BALIC, M.G., MATEOS, E.C., BLASCO, C.G. (2000). Physical Fitness Levels Of Physically Active and Sedentary Adults With Down Syndrome. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(3), 310-321.
- BARAN, F. (2005). Özel Olimpiyatlarda Kaynaştırılmış Futbol Takımındaki Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Davranış Değişimlerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- BAŞARAN, İ. (1982). **Eğitim Psikolojisi**. Emel Matbaacılık. Ankara. s.:13, 24.
- BAYAZIT, B. (2000). **Psiko-Motor Gelişim Dersi (Yayınlanmamış Ders Notları)** Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Kocaeli.
- BLOCK, M.E., CONATSER, P., MONTGOMERY, R., FLYNN, L., MUNSON, D., DEASE, R. (2001). Effects Of Middle School-Aged Partners On The Motor and Affective Behaviors Of Students With Severe Disabilities. *Palaestra*, 17(4), 34-

40.

BRUNDIGE, T.L., HAUTALA, R.M., SQUIRES, S. (1990). The Special Olympics Developmental Sports Program For Persons With Severe and Profound Disabilities: An Assessment Of Its Effectiveness. *Education and Training in Mental Retardation*, 376- 380.

CASTAGNO, K.S. (2001). Special Olympics Unified Sports: Changes In Male Athletes During A Basketball Season. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 193-206.

CEYHAN, E. (2000). **Çocuk Gelişimi ve Psikolojisi**. Açıköğretim Okulöncesi Öğretmenliği Lisans Programı. Eskişehir.

CROCE, R., HORVAT, M., ROSWAL, G. (1994). A Preliminary Investigation Into The Effects Of Exercise Duration and Fitness Level On Problem Solving Ability In Individuals With Mild Mental Retardation. *Clinical Kinesiology*, 48-54.

ÇALIK, F., TAN, A. (2005). Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinin Standartlarının Hareket Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi. 15. Ulusal Özel Eğitim Kongresi. 17-18 Kasım. Ankara.

ÇAMLIYER, H. (1995). Eğitilebilir Zeka Düzeyindeki Çocuklarda Hareket Eğitiminin Algısal Gelişim Düzeylerine Etkileri. Engellilerde Uluslararası Spor Eğitimi Sempozyumu 26-28 Ekim. Antalya.

ÇETİN, E., AVCIOĞLU, H. (2005). Zihin Engelli Öğrenciler İçin Drama Yöntemine Göre Hazırlanan Sosyal Beceri Öğretim Programı Etkinliğinin İncelenmesi. 15. Ulusal Özel Eğitim Kongresi. 17-18 Kasım. Ankara.

ÇETİN, Z., GÜVEN, N. (1995). 3-6 Yaş Arasındaki Down Sendromlu Çocuklarda Büyük Kasların Motor Gelişimi. Engellilerde Uluslararası Spor Eğitimi Sempozyumu 26-28 Ekim. Antalya.

DAMENTKO, M. (2005). Unified Sports Overview Fact Sheet and Unified

- Sports Handbook. Birleştirilmiş Sporlar ve İeriği. (Çev. Yılmaz, İ.).
USA.
- DOWNS, S.B., WOOD, T.M. (1996). Validating A Special Olympics Volleyball Skills
Assessment Test. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13(2), 166-179.
- EGÜZ, S. (1981). **Koro Eğitimi ve Yönetimi**. Ayyıldız Matbaası. Ankara. s.: 46-68.
- ENÇ, M., ÇAğLAR, D., ÖZSOY, Y. (1981). **Özel Eğitime Giriş**. Ankara
Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. No: 95. Sevinç Matbaası. 2. Baskı. Ankara.
s.: 258.
- ER, S. (2001). **Engellinin El Kitabı**. İzmit Büyükşehir Belediyesi Yayınları. Kocaeli.
s.: 11.
- ERDEM, N. (2005). **Kaynaştırma**. Eğitim Güncesi Rehberlik Dergisi. Sayı:2. s.: 19-21.
Kocaeli.
- ERİPEK, S. (1993). **Zihinsel Engelli Çocuklar**. Anadolu Üniversitesi Eğitim
Fakültesi Yayınları. Eskişehir. s.:158-161.
- ERSOY, Ö., AVCI, N. (2001). **Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri**.
Özel Eğitim. Ya-Pa Yayıncılık. İstanbul.
- ERSÖZ, A. (2004). **Engelli Olmak İstemiyorsanız**. Kocaeli Spastik Engelliler Derneği
Yayınları. Kocaeli. s.:31,18-20.
- GAZİ ÜNİVERSİTESİ (1990). **Okul Öncesi Eğitimde Oyun**. Mesleki Eğitim Fakültesi
Anaokulu Öğretmenliği Eğitimi Önlisans Programı (*Yayınlanmamış Ders Notları*).
Ankara.
- GÜVEN, N. (1986). **Özürlü Çocuklar ve Eğitimleri**. (Editör: Bilir, ř.). Ayyıldız
Matbaası. Ankara. s.: 1, 6.
- HACIOğLU, N., GÖKDENİZ, A., DİNÇ, Y. (2005). **Boş Zaman ve Rekreasyon**

Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara. s.:30.

HALLE, J., GABLER, D., BEMBEN, D. (1989). Effects Of A Peer-Mediated Aerobic Conditioning Program On Fitness Measures With Children Who Have Moderate and Severe Disabilities. *The Journal Of The Association For Persons With Severe Handicaps.* 14, 33-47.

HARMANDAR, İ. (2000). **Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri.** Alp Ofset. Kütahya. s.:1.

HAZAR, M. (2003). **Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim.** Ankara.

HEWARD, W. (1996). **Exeptional Children.** An Introduction to Special Education. New Jersey: Prentice Hall.

KARAKAYA, I. (2005). **Zihinsel Engelli Çocukların Eğitimi.** Eğitim Güncesi Rehberlik Dergisi. Sayı: 4. Kocaeli. s.: 15.

KARAKÜÇÜK, S. (1999). **Rekreasyon.** Bağırman Yayınevi. Ankara. s.: 23, 59, 66-93, 305-315.

KARASAR, N. (1991). **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** 4.Baskı. Ankara. s.:3-4.

KARATEPE, H. (1982). **Özürlü Çocuklar Buldukları Toplum İçinde Eğitimleri, Sakatlığın Önlenmesi ve Rehabilitasyonu.** s.: 131, 138-139.

KARATEPE, H. (1986). **Zeka Özürlü Çocuklar İle Normal Çocukların Kaynaştırılması.** Karatepe Yayınları. No: 4. Ankara. s.: 3.

KAYA, Y. (1993). **Eğitim Yönetimi Kuram ve Türkiye’de Uygulama.** 5. Baskı. Ankara. s.:11.

KREBS, P. (2005). **Adapted Physical Education and Sport.** Fourth Edition. (Editor: Winnick, J.). Chapter 11. Intellectual Disabilities. Human Kinetics. ISBN: 0-7360-5216-X. State University. New York. p.:140.

MACMILLAN, D. (1982). **Mental Retardation In School and Society**. 2. Baskı.
Boston.

MANETTI, M., SCHNEIDER H.,SIPERSTEIN, G. (2001). Social Acceptance
Of Children With Mental Retardation: Testing The Contact Hypothesis With
An Italian Sample. *International Journal Of Behavioral Development*, 25(3),
279-286.

MEGSB (1986). **Özel Eğitimle İlgili Kanun ve Yönetmelikler**. Milli Eğitim Basımevi.
Ankara.

MIKELKEVICIUTE, J., SAJUTE, J., PAULAUSKAITE, L. (2005). Preliminary Study
Of Motivation For Participation in Special Olympics Activities. *Paper Presented
At The International Symposium on Adapted Physical Activity*, Verona, Italy.

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (2000). **Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde
Kararname ve Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği**. Milli Eğitim Basımevi.
Ankara.

MİRZEOĞLU, N.(2003). **Spor Bilimlerine Giriş**. Bağırğan Yayınevi. Ankara.

OYMAK M. (1998). **Zeka Özürlü Çocukların Yetiştirilmesi Tanımlar-Kavramlar-
Programlar**. Sabev Yayınları. Ankara.

OZMUN, J., GALLAHUE, D. (2005). **Adapted Physical Education and Sport**. Fourth
Edition. (Editor: Winnick, J.). Chapter 19. Motor Development. Human Kinetics.
ISBN: 0-7360-5216-X. State University. New York. p.: 345.

ÖZER, K., ÖZER, D. (2000). **Çocuklarda Motor Gelişim**. Kazancı Kitabevi. İstanbul.

ÖZER, S. (2001). **Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor**. Nobel Yayınları. İstanbul.

ÖZCAN, N. (2005). **Başarılı Bir Kaynaştırma İçin Tavsiyeler**.
www.rehabilitasyon.com.

- ÖZÇELİK, İ. (1987). **Özel Eğitim Alanı ve Özürlü Olma Durumu**. Fon Matbaası. Ankara.
- ÖZSOY, Y. (1971). **Özel Eğitime Giriş** (*Yayınlanmamış Ders Notları*). Ankara Üniversitesi. Ankara.
- ÖZSOY, Y., ÇAĞLAR, D., ENÇ, M. (1987). **Özel Eğitime Giriş**. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.
- ÖZSOY, Y., ÖZYÜREK, M., ERİPEK, S. (1992). **Özel Eğitime Giriş Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar**. Karatepe Yayınları. 4. Baskı. Ankara.s.:4-8, 11-16,150-163.
- ÖZYÜREK, M. (2005). **Bireysel Yaklaşımları İnceleme Yaklaşımları**. Kök Yayıncılık. Ankara. s.: 28.
- SELÇUK, Z. (1999). **Gelişim ve Öğrenme**. 6.Baskı. Ankara. s.:2-3, 13-14, 67.
- SEYREK, E. (2005). **Eğlenceli Atletizm** (*Yayınlanmamış Ders Notları*). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Kocaeli.
- SCHERRER, V. (2004). **Handicap International-Turkey Introduction To Occupational Therapy With Spine Cord Injury Persons**. Physical Rehabilitation Technical Advisor. www.handicap-international.org/esperanza.
- SIPERSTEIN, N, G., HARDMAN, L, M. (2001). **National Evaluation Of The Special Olympics Unified Sports Program**, Appendix B; Athlete Questionnaire, Family Member Questionnaire, Partner Questionnaire, Coaches Questionnaire, Final Report, December. www.specialolympics.org.
- ŞAHBAZ, Ü., PEKER, S. (2005). Kaynaştırma Sınıflarına Devam Eden Engelli Öğrenciler Hakkında Normal Akranları Tarafından Bilgilendirilmelerinin Sosyal Kabul Düzeylerine Etkisi. 15. Ulusal Özel Eğitim Kongresi. 17-18 Kasım. Ankara.
- TEKİN, E., İFTAR, G., BİRKAN, B., UYSAL, A., YILDIRIM, S., KURT, O. (2001). Gelişimsel Geriliği Olan Çocuklara Boş Zaman Etkinliklerinin Öğretimi. Proje No: 990543. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

- TEKİN, H. (1987). **Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme**. 5. Baskı. Meso Yayınevi. Ankara.
- TEZCAN, M. (1993). **Boş Zamanlar Sosyolojisi**. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. No: 174. Ankara. s.: 9.
- TOS, F. (2001). **Çocuğun Gelişiminde Okulöncesi Eğitim**. Kariyer Yayıncılık. İstanbul. s.: 51.
- TÜFEKÇİOĞLU, U. (2003). **Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi**. Açıköğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı. Web-Ofset Tesisleri. Eskişehir. s.:3-11.
- ULUSOY, A. (2003). **Gelişim ve Öğrenme**. Anı Yayıncılık. Ankara.
- ÜLGEN, G. (1997). **Eğitim Psikolojisi**. Aklın Yayınevi. İstanbul.
- WRIGHT, J. , COWDEN, J.E. (1986). Changes In Self-Concept and Cardiovascular Endurance Of Mentally Retarded Youths In a Special Olympics Swim Training Program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 177-183.
- YENİGÜN, N. (2001). **Eğitsel Oyunlar** (*Yayınlanmamış Ders Notları*). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Eğitimi Bölümü. Kocaeli. s.: 52-55, 88-102.
- YÖRÜKOĞLU, A.(1989). **Çocuk Ruh Sağlığı**. Türk Dil Kurumu 1979 Bilim Ödülü. Özgür Yayınları. 15. Baskı. İstanbul.
- ZAICHOWSKY, B. L., MARTINEK, T. (1980). **Growth and Development**. The Child and Physical Activity. The C.U. Mosby Company. Saint Louis.
- www.teamathletics.ca/services/make-a-booking, 1999 Mayıs.
- www.olimpiyatkomitesi.org.tr, 2003 Nisan.
- www.dental.ufl.edu, 2005 Şubat.
- www.engellininsayfasi.com/viewtopic.php, 2005 Nisan.

www.sporbilim.com, 2005 Nisan.

www.temponline.com, 2005 Mart.

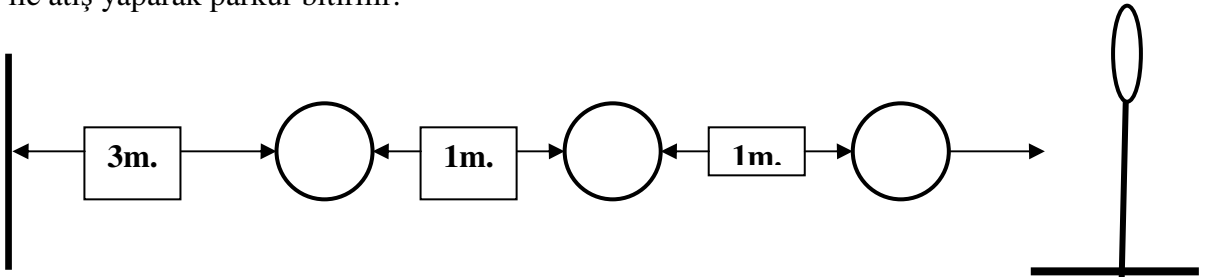
www.zihinselengelliler.com, 2005 Nisan.

EKLER:

EK 1. Eğlenceli Atletizm Antrenman Programı

1. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.

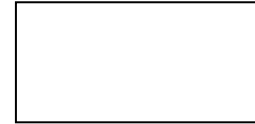
Alıştırma 1: Hedefe Top Atmak: Düz koşu ile harekete başlanır. Çemberlerden tek ayak basılarak geçilir. 4 adet tenis topunu duvarda işaretlenen bölgeye sağ ve sol el ile atış yaparak parkur bitirilir.



Alıştırma 2: Tek Ayak Dengede Durma: Deneğin üçlü engel çitası üzerinde zamana karşılık durabildiği kadar durması istenir. Birey engel tahtası üzerinde tek ayak ile dengede durmaya çalışır.



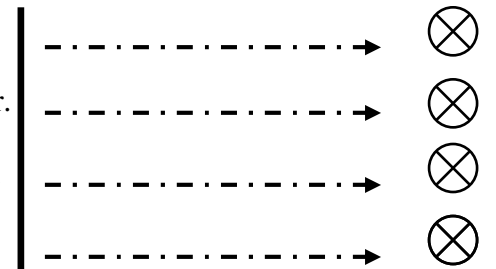
Alıştırma 3 : Öne Düz Takla: Minder üzerinde öne doğru taklalar atılır. Bu çalışma 10 kez tekrarlanır.



Alıştırma 4 : Sağlık Topu ile Gidiş ve Dönüşler

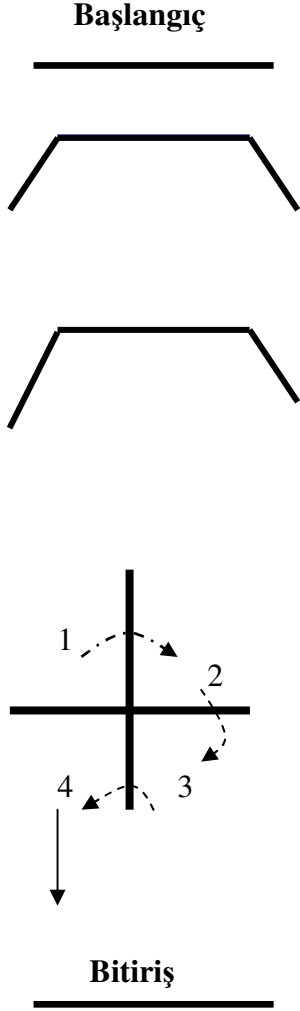
Sağlık topuna koşarak gidilir. Top alındıktan sonra koşarak geri gelinir. Bu çalışma 6 kez tekrarlanır.

Başlangıç

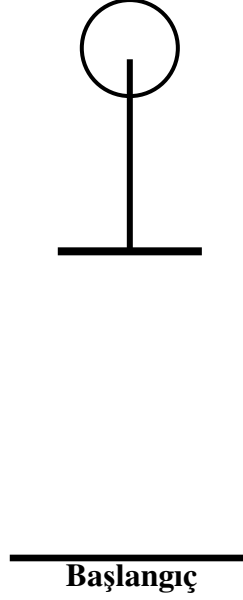


2. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.

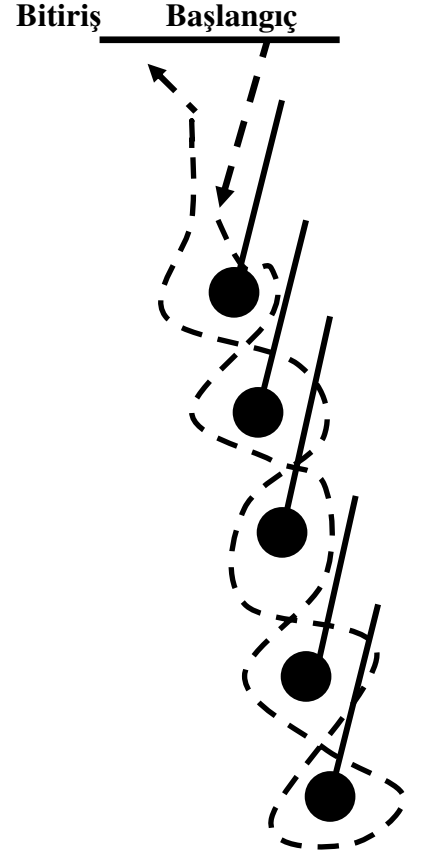
Alıştırma 1 :



Alıştırma 2:



Alıştırma 3:



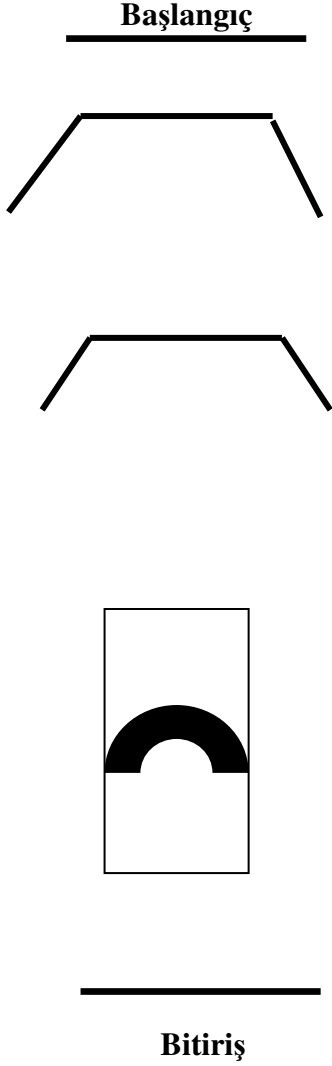
Alıştırma 1: İki engelin üstünden geçilerek artı işaretinin 1 numaralı hanesine gelinerek 1'den 2'ye 2'den 3'e 3'ten 4'e çift ayak sıçranır koşu ile bağlayarak parkur bitirilir.

Alıştırma 2: Start noktasından tenis toplarıyla hedefe sağ ve sol el ile atış yapılır (4 x 5).

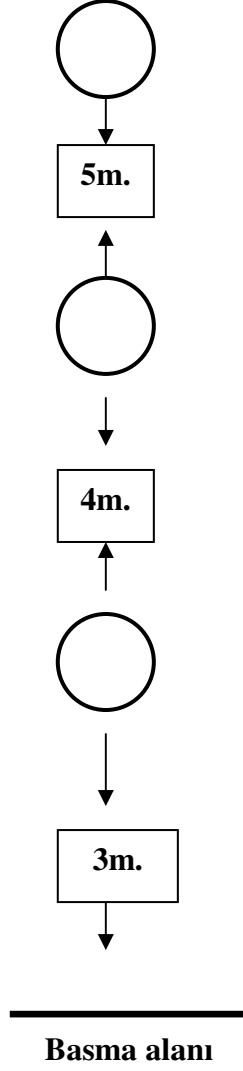
Alıştırma 3: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 3).

3. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.

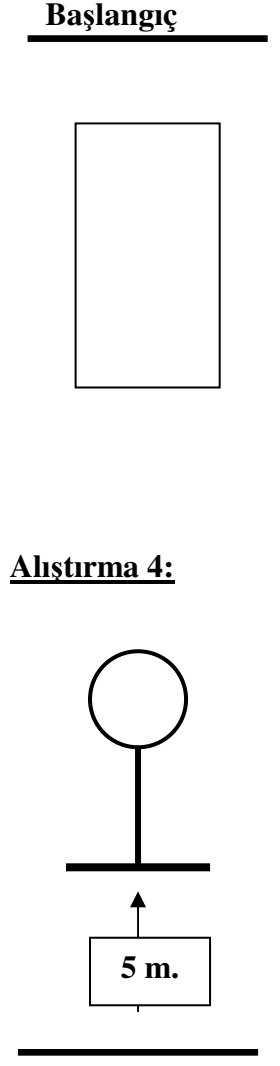
Alıştırma 1 :



Alıştırma 2:



Alıştırma 3:



Alıştırma 1: İki engelin üstünden geçilerek takla atılır. Takladan sonraki mesafe koşularak parkur tamamlanır.

Alıştırma 2: Basma alanı noktasındaki bireyin elindeki tenis topu veya 80 gr.'lık fırlatma topunu dairelerin içine tek tek sırasıyla atması istenir.

Alıştırma 3: Takla atma alıştırması. 10 tekrar yaptırılarak çalışma sonlandırılır.

Alıştırma 4: Basma noktasında duran bireylere 3 tane sağ el 3 tane sol elle tenis topu veya fırlatma topunu çember içine atma çalışması yaptırılır.

4. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

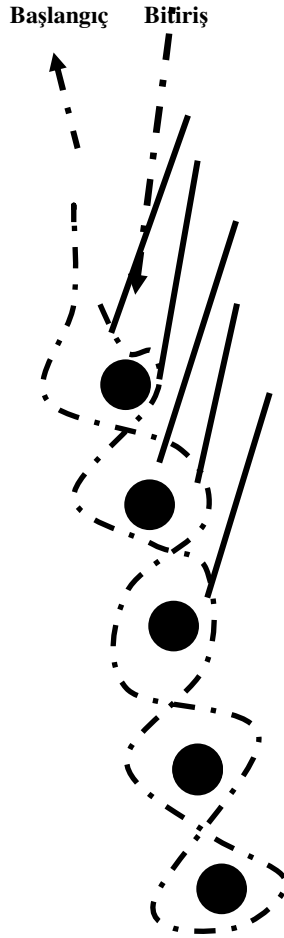
Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1: Burgu 10 x Sağdan, 10 x Soldan, Mekik 4 x 10.

Alıştırma 2: Sprint abc'si, diz çekerek koşu, ayakları topuklara çekerek koşu.

Alıştırma 3: Reaksiyon çıkışları.

Yerde yüz üstü yatar pozisyonda düdük sesiyle çıkış yapılır ve slalom aralarından koşu devam ettirilir.

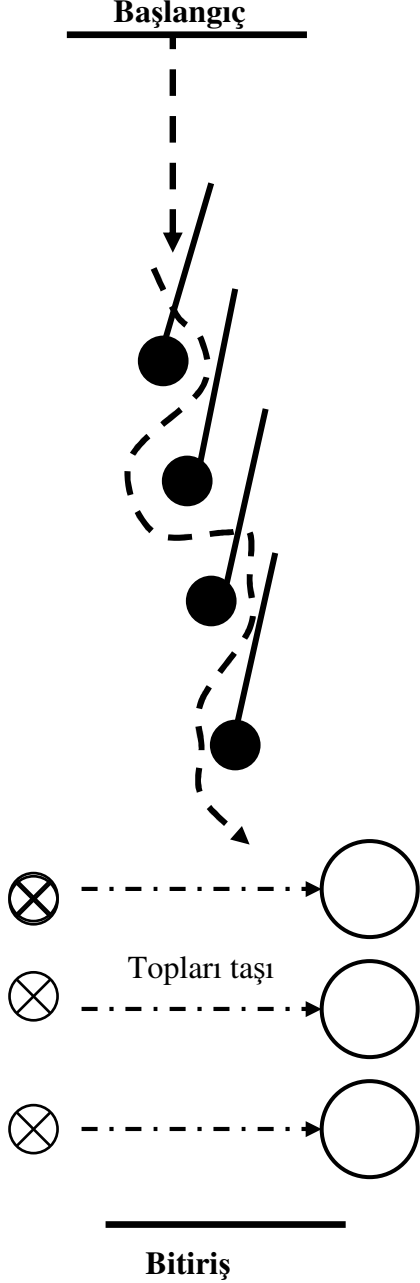


Alıştırma 4: Hedef Çalışması: Yerde duran futbol veya sağlık topuna atış yaptırılır (4 x 5).

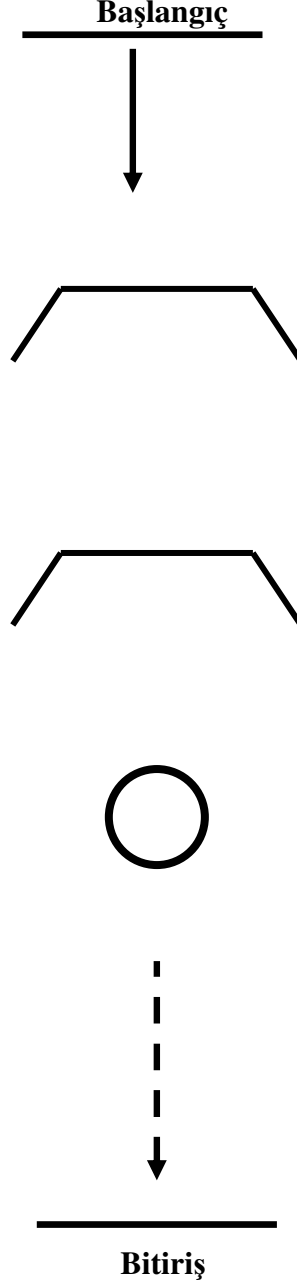
**5. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.**

Alıştırma 1:

Slalom arası el ile top sürme

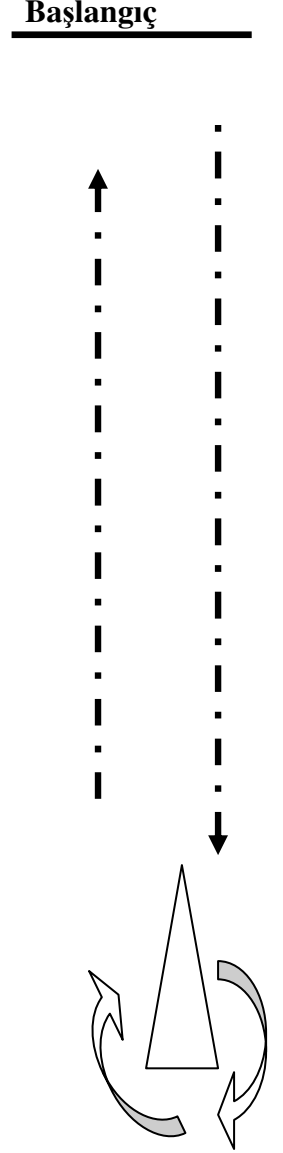


Alıştırma 2:



Alıştırma 3:

Bayrak koşuşu



Alıştırma 1: Düz koşu ile başlanılarak slalomların aralarından geçtikten sonra sağık toplarını çemberlerin içine koyarak düz koşu ile parkur tamamlanır.

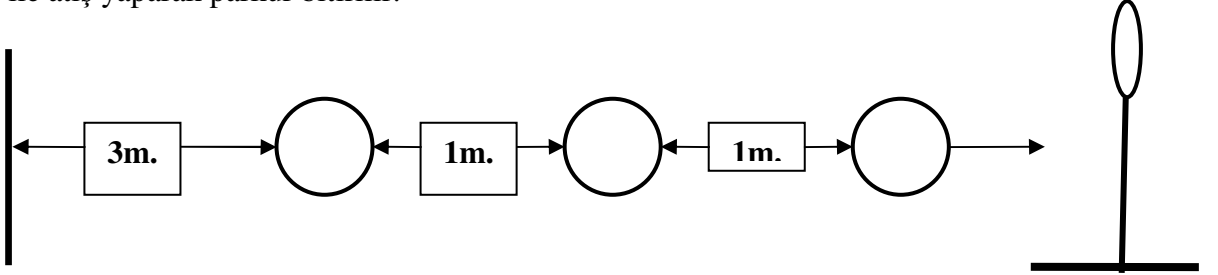
Alıştırma 2: Düz koşu ile başlanılarak iki engelin de üstünden geçilerek 360 derece burgu yapılarak düz koşu ile parkur tamamlanır.

Alıştırma 3: Grup şeklinde bayrak yarışması yapılır. Birinci sporcu elinde stafet komut ile birlikte koşuya başlar. Huninin etrafından dönerek tekrar düz koşu ile stafeti arkadaşına getirir.

6. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1: Hedefe Top Atmak: Düz koşu ile harekete başlanır. Çemberlerden tek ayak basılarak geçilir. 4 adet tenis topunu duvarda işaretlenen bölgeye sağ ve sol el ile atış yaparak parkur bitirilir.



Alıştırma 2: Tek Ayak Dengede Durma: Deneğin üçlü engel çitası üzerinde zamana karşılık durabildiği kadar durması istenir. Birey engel tahtası üzerinde tek ayak ile dengede durmaya çalışır.

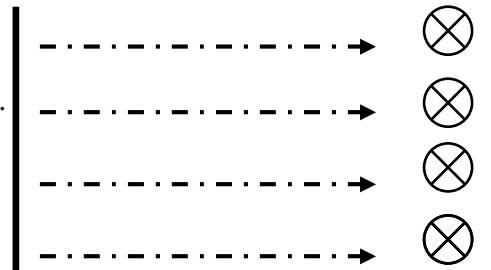
Alıştırma 3 : Öne Düz Takla: Minder üzerinde öne doğru taklalar atılır. Bu çalışma 10 kez tekrarlanır.



Alıştırma 4 : Sağlık Topu ile Gidiş ve Dönüşler

Sağlık topuna koşarak gidilir. Top alındıktan sonra koşarak geri gelinir. Bu çalışma 6 kez tekrarlanır.

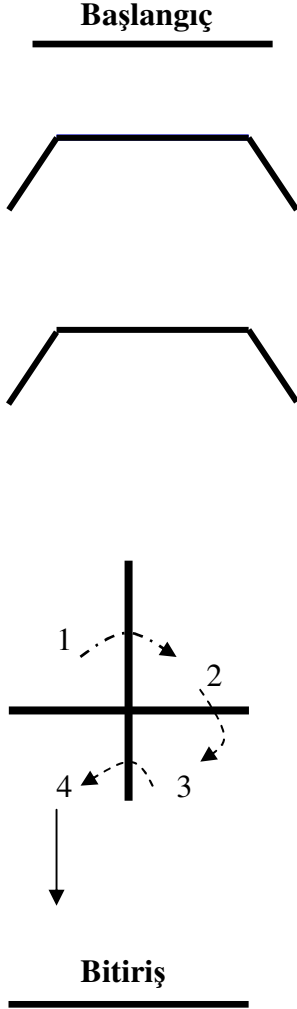
Başlangıç



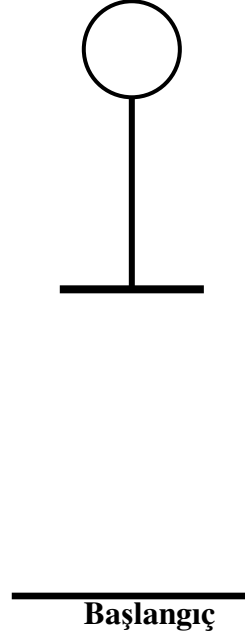
7. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

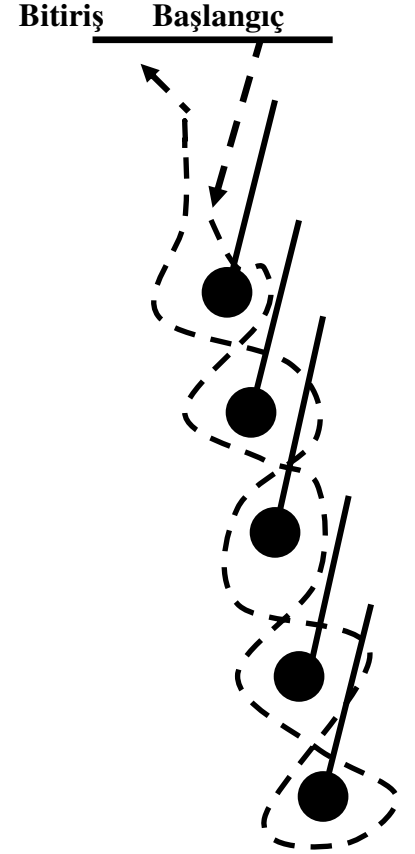
Alıştırma 1 :



Alıştırma 2:



Alıştırma 3:



Alıştırma 1: İki engelin üstünden geçilerek artı işaretinin 1 numaralı hanesine gelinerek 1'den 2'ye 2'den 3'e 3'ten 4'e çift ayak sıçranır koşu ile bağlayarak parkur bitirilir.

Alıştırma 2: Start noktasından tenis toplarıyla hedefe sağ ve sol el ile atış yapılır (4 x 5).

Alıştırma 3: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 3).

8. GÜN : Isınma, 8 dk. koşu, 10dk. stretching, 5 dk. sprint, a-b-c drilleri, 4x20m sprint.

Soğuma, 2-3 dk. koşu, 5dk. kas yumuşatıcı egzersizler.

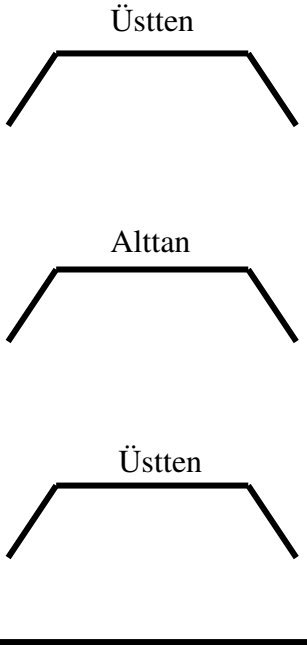
Dengeyi geliştirmek amacıyla, fırlatma ve sağlık toplarıyla değişik pozisyonlarda belirlenen hedefe atışlar, fırlatma toplarıyla dengede durarak halkaların içine atışlar uygulanır. Nesne ile hareket etmeyi sağlayan çeşitli oyunlar oynatılır. Örneğin; 10 top oyunu, stafet değiştirme, ip atlama, vb.

9. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

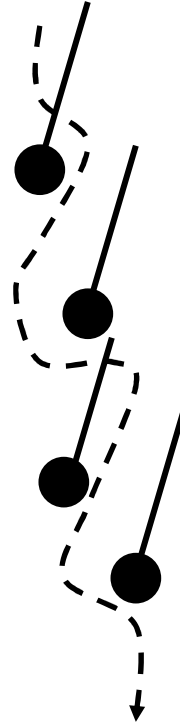
Alıştırma 1:

Başlangıç



Bitiriş

Alıştırma 2:



Alıştırma 3:



Alıştırma 1: İlk engelin üstünden ikinci engelin altından üçüncü engelin üstünden geçilerek parkur bitirilir.

Alıştırma 2: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 4).

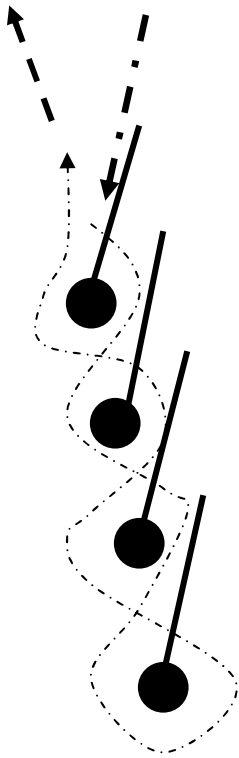
Alıştırma 3: Üç adet üst üste konulmuş engel çitasının üzerinde tek ayak dengede durabilme çalışmaları yapılır.

10. GÜN: Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

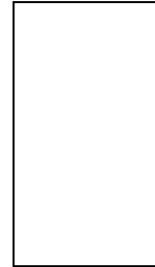
Alıştırma 1:

Bitiriş **Başlangıç**



Alıştırma 2:

Başlangıç



Planör

Makas

Burgu

Temel duruşlar

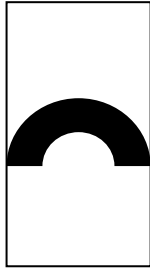
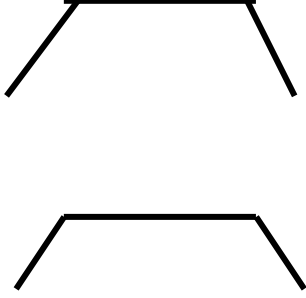
Alıştırma 1: Slalom aralarından iki el ile top sürerek gidiş ve dönüş yaptıktan sonra parkur tamamlanmış olur.

Alıştırma 2: Takladan sonra planör, makas, burgu ve temel duruşlar sıra ile yapılır (4 x 5).

11. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.

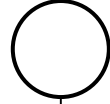
Alıştırma 1 :

Başlangıç

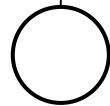


Bitiriş

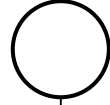
Alıştırma 2:



5m.



4m.

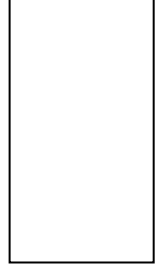


3m.

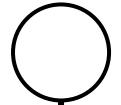
Basma alanı

Alıştırma 3:

Başlangıç



Alıştırma 4:



5 m.

Alıştırma 1: İki engelin üstünden geçilerek takla atılır. Takladan sonraki mesafe koşularak parkur tamamlanır.

Alıştırma 2: Basma alanı noktasındaki bireyin elindeki tenis topu veya 80 gr.'lık fırlatma topunu dairelerin içine tek tek sırasıyla atması istenir.

Alıştırma 3: Takla atma alıştırması. 10 tekrar yaptırılarak çalışma sonlandırılır.

Alıştırma 4: Basma noktasında duran bireylere 3 tane sağ el 3 tane sol elle tenis topu veya fırlatma topunu çember içine atma çalışması yaptırılır.

12. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

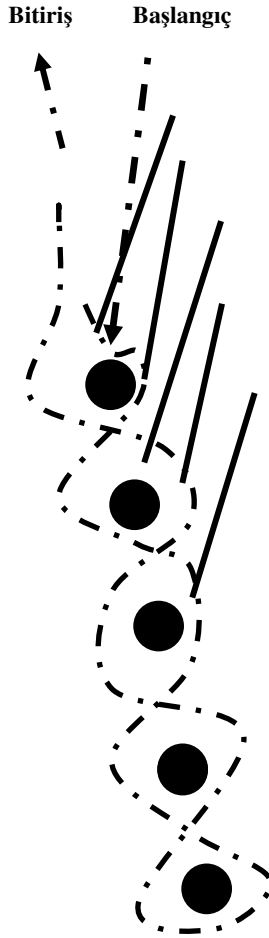
Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1: Burgu 10 x Sağdan, 10 x Soldan, Mekik 4 x 10.

Alıştırma 2: Sprint abc'si, diz çekerek koşu, ayakları topuklara çekerek koşu.

Alıştırma 3: Reaksiyon çıkışları.

Yerde yüz üstü yatar pozisyonda düşük sesiyle çıkış yapılır ve slalom aralarından koşu devam ettirilir.



Alıştırma 4: Hedef Çalışması: Yerde duran futbol veya sağlık topuna atış yaptırılır (4 x 5).

Ayrıca; sıçrama, koordinasyon, hareketlilik, denge, esneklik, nesne ile iletişim kurma özelliklerini geliştirici çeşitli çalışmalar yapılır ve oyunlar oynatılır.

13. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1:

Başlangıç



Üstten



Alttan



Üstten



Bitiriş

Alıştırma 2:



Alıştırma 3:



Alıştırma 1: İlk engelin üstünden ikinci engelin altından üçüncü engelin üstünden geçilerek parkur bitirilir.

Alıştırma 2: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 5).

Alıştırma 3: Üç adet üst üste konulmuş engel çitasının üzerinde tek ayak dengede durabilme çalışmaları yapılır.

14. GÜN : Isınma, 8 dk. koşu, 10dk. stretching, 5 dk. sprint a-b-c drilleri, 4x20m.

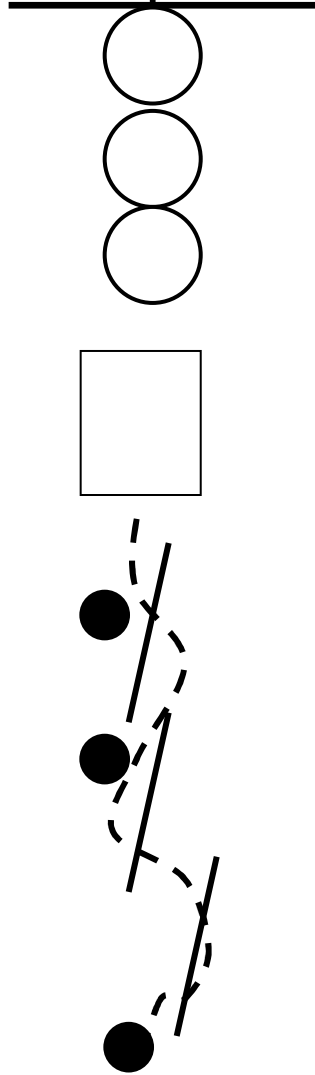
Sprint.

Soğuma, 2-3dk. koşu, 5dk. kas yumuşatıcı egzersizler.

Sıçrama, koordinasyon, hareketlilik, denge, esneklik, nesne ile iletişim kurma özelliklerini geliştirici çeşitli çalışmalar uygulanır.

Alıştırma:

Başlangıç



Alıştırma: Eller belde halkalar yönünde çift ayak sıçrama, takla daha sonra da slalom geçişi ile parkur bitirilir.

15. GÜN : Isınma, 8 dk. koşu, 10dk. stretching, 5 dk. sprint, a-b-c drilleri, 4x20m sprint.

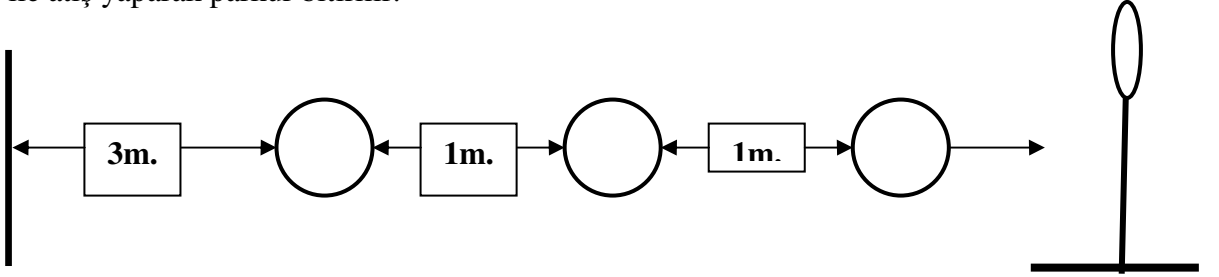
Soğuma, 2-3 dk. koşu, 5dk. kas yumuşatıcı egzersizler.

Sıçrama, koordinasyon, hareketlilik, denge, esneklik, nesne ile iletişim kurma özelliklerini geliştirici çeşitli çalışmalar uygulanır.

16. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1 : Hedefe Top Atmak: Düz koşu ile harekete başlanır. Çemberlerden tek ayak basılarak geçilir. 4 adet tenis topunu duvarda işaretlenen bölgeye sağ ve sol el ile atış yaparak parkur bitirilir.



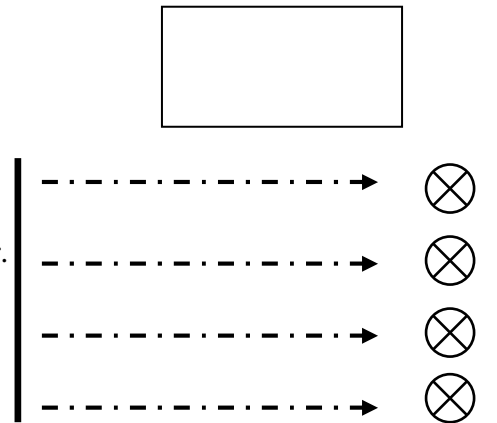
Alıştırma 2: Tek Ayak Dengede Durma: Deneğin üçlü engel çitası üzerinde zamana karşılık durabildiği kadar durması istenir. Sporcu engel tahtası üzerinde tek ayak ile dengede durmaya çalışır.

Alıştırma 3 : Öne Düz Takla: Minder üzerinde öne doğru taklalar atılır. Bu çalışma 10 kez tekrarlanır.

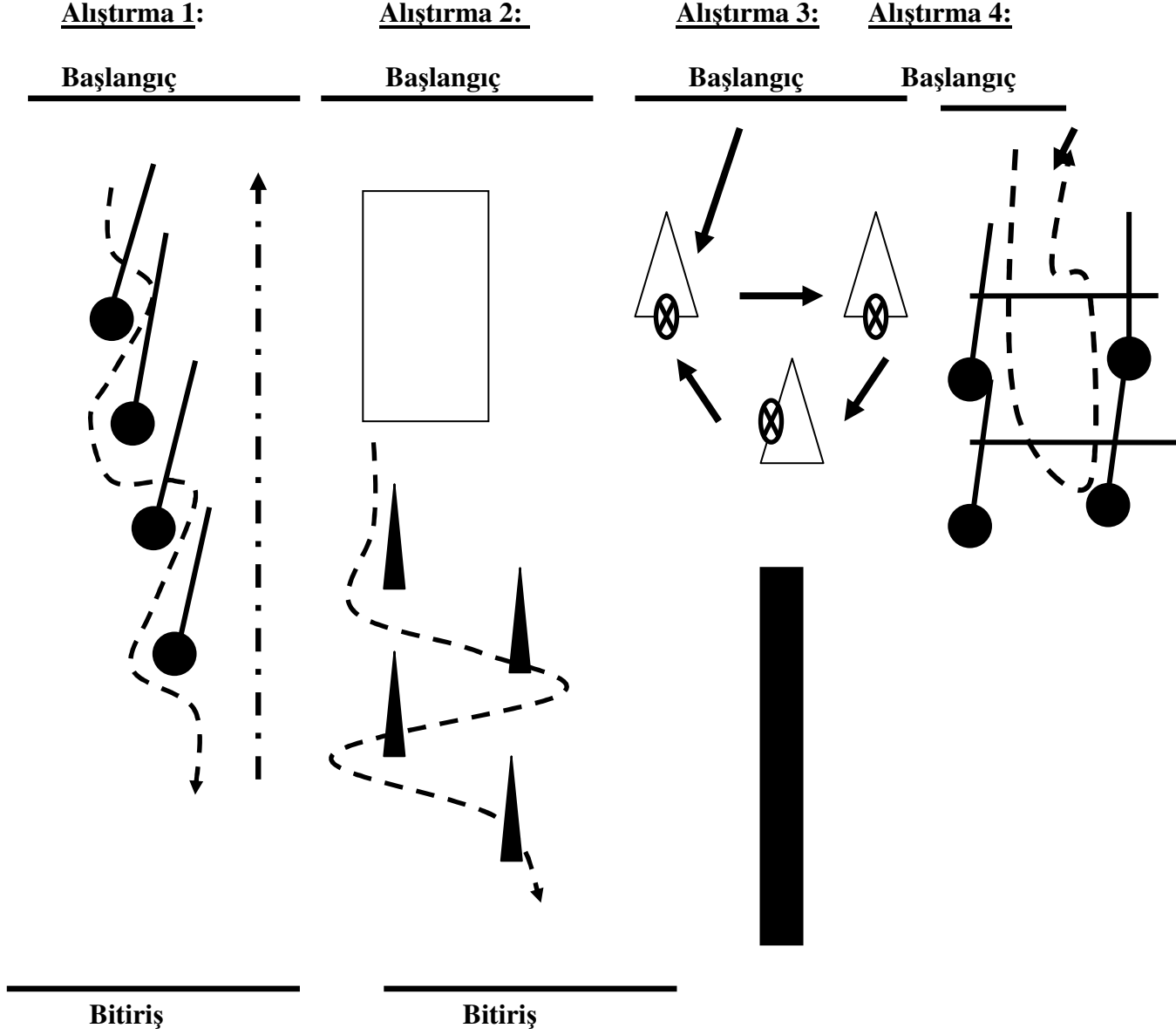
Alıştırma 4 : Sağlık Topu ile Gidiş ve Dönüşler

Sağlık topuna koşarak gidilir. Top alındıktan sonra koşarak geri gelinir. Bu çalışma 6 kez tekrarlanır.

Başlangıç



17. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.



Alıştırma 1: Birey, elinde bulunan tenis topu ile koşuya başlar ve slalomların arasından geçerek tenis topunu duvarda bir kere vurdurur ve geriye top ile düz koşu yaparak parkuru tamamlar.

Alıştırma 2: Harekete takla ile başlanır ve hunilerden kurulu çapraz koşu parkur geçilerek düz koşu ile parkur tamamlanır.

Alıştırma 3: Düz koşu ile yeşil huniden başlayıp topların yerlerini değiştirerek engel çitasının üzerinde dengede durmaya çalışılır.

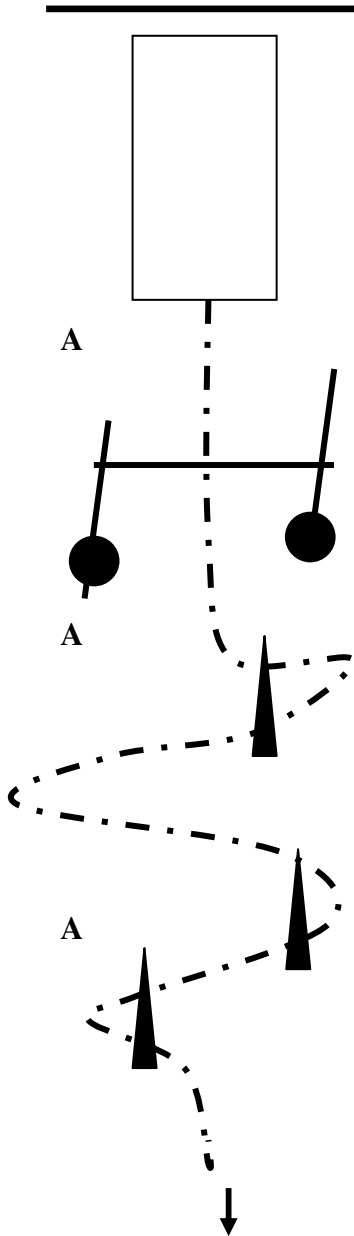
Alıştırma 4: İlk engelin üstünden ikinci engelin altından geçilerek tekrar ikinci engelin üstünden birinci engelin de üstünden geçilerek koşu ile başlangıç noktasına gelir.

18. GÜN : Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

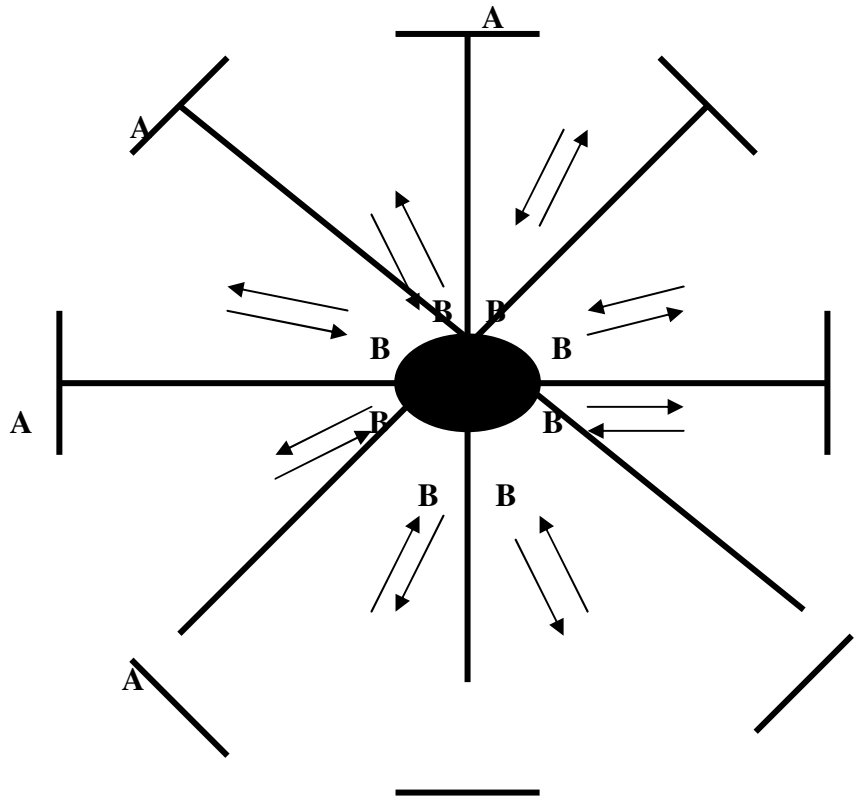
Soğuma, 2 dk. koşu

Alıştırma 1:

Başlangıç



Alıştırma 2:



Alıştırma 1: Takla ile başlanılarak slalomlardan oluşan engelin altından ve hunilerden oluşan çapraz koşu parkurundan geçilerek parkur tamamlanır.

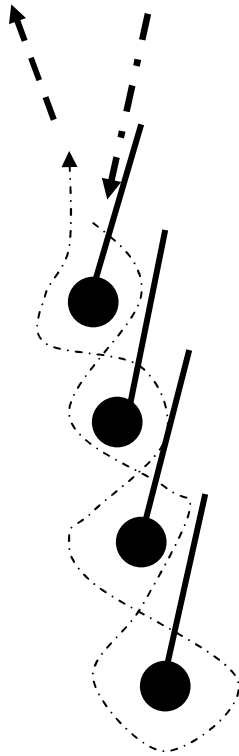
Alıştırma 2: A'dan B'ye koşular; A'dan B'ye giderken düz koşu B'de hep birlikte buluşulur ve geri geriye tekrar A'ya koşulur (2 gidiş 2 geliş). 4'lü bir şekilde de uygulanabilir.

20. GÜN: Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

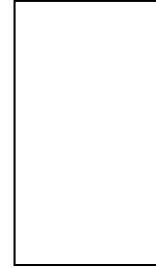
Alıştırma 1:

Bitiriş **Başlangıç**



Alıştırma 2:

Başlangıç



Planör

Makas

Burgu

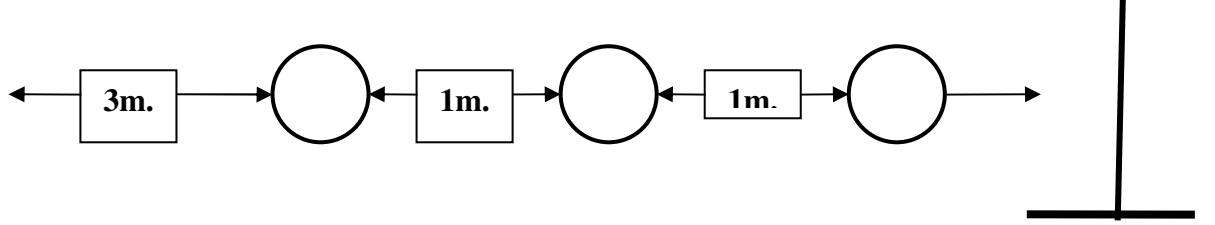
Temel duruşlar

Alıştırma 1: Slalom aralarından iki el ile top sürerek gidiş ve dönüş yaptıktan sonra parkur tamamlanmış olur.

Alıştırma 2: Takladan sonra planör, makas, burgu ve temel duruşlar sıra ile yapılır (4 x 5).

21. GÜN: Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1:



Alıştırma 2:

Başlangıç



Üstten



Altan



Üstten



Bitiriş

Alıştırma 3:



Açıklama1:Düz koşu ile başlanır çemberlerden tek ayak basılarak geçilir. 4 adet tenis topu ile duvarda işaretlenen bölgeye sağ ve sol el ile atış yapılarak parkur bitirilir.

Alıştırma 2: İlk engelin üstünden ikinci engelin altından üçüncü engelin üstünden geçilerek parkur bitirilir.

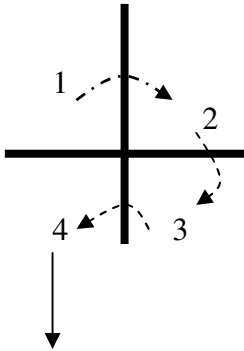
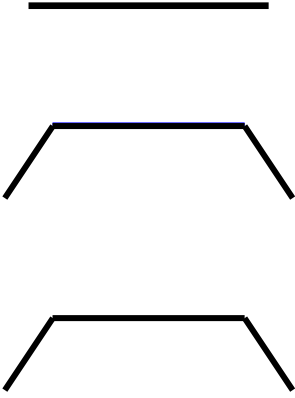
Alıştırma 3 Açıklama: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 5).

22. GÜN: Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.

Soğuma, 2 dk. koşu.

Alıştırma 1 :

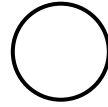
Başlangıç



Bitiriş



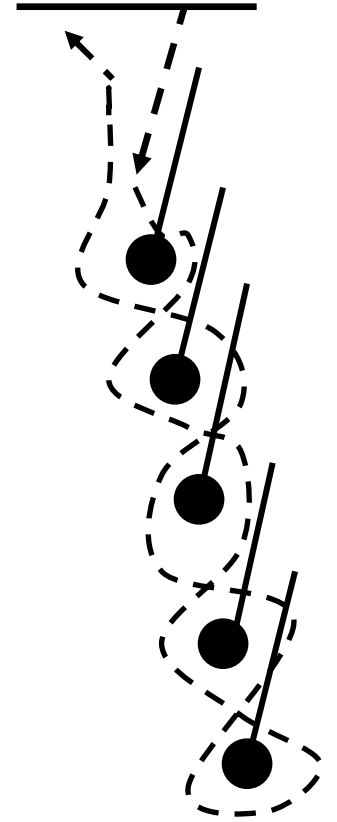
Alıştırma 2:



Başlangıç

Alıştırma 3:

Bitiriş Başlangıç



Alıştırma 1: İki engelin üstünden geçerek artı işaretinin 1 numaralı hanesine gelerek 1'den 2'ye 2'den 3'e 3'ten 4'e çift ayak sıçrar koşu ile bağlayarak parkur bitirilir.

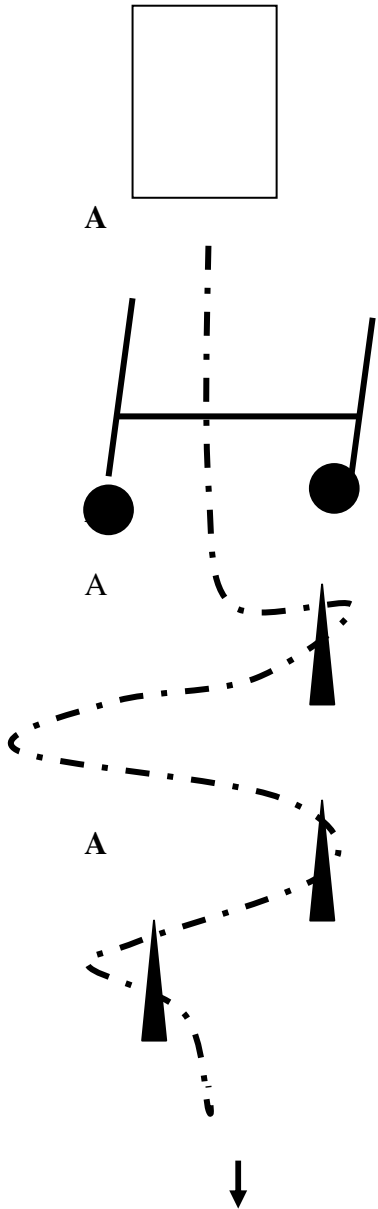
Alıştırma 2: Start noktasından tenis toplarıyla hedefe sağ ve sol el ile atış yaptırılır (4 x 5).

Alıştırma 3: Slalom aralarından düz koşu ile geçişler yaptırılır. Gidiş ve geliş süreleri tutulur (1 x 3).

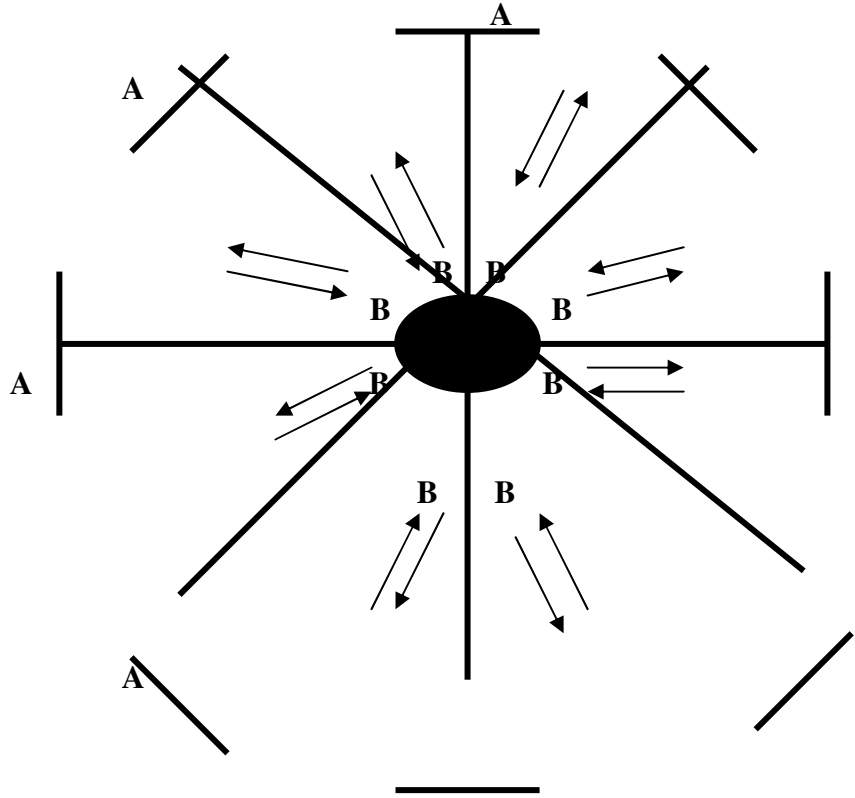
23. GÜN: **Isınma**, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu

Alıştırma 1:

Başlangıç



Alıştırma 2:



Alıştırma 1: Takla ile başlanılarak slalomlardan oluşan engelin altından, hunilerden oluşan çapraz koşu parkurundan geçilerek parkur tamamlanır.

Alıştırma 2: A'dan B'ye koşular; A'dan B'ye giderken düz koşu B'de hep birlikte buluşulur ve geri geriye tekrar A'ya koşulur (2 gidiş 2 geliş). 4'lü bir şekilde de uygulanabilir.

24. GÜN: Isınma, 6dk. koşu, 10 dk. stretching, 3dk. hareketli germe.
Soğuma, 2 dk. koşu

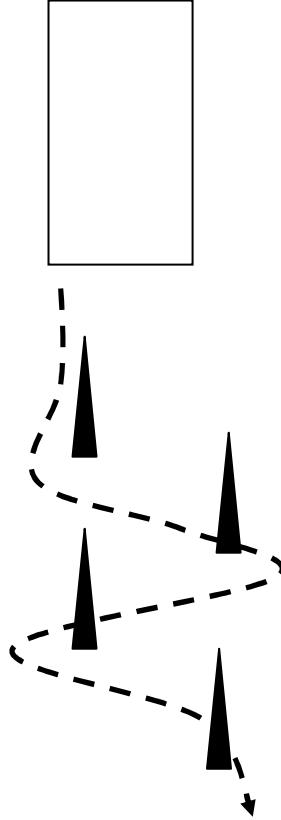
Alıştırma 1:

Başlangıç



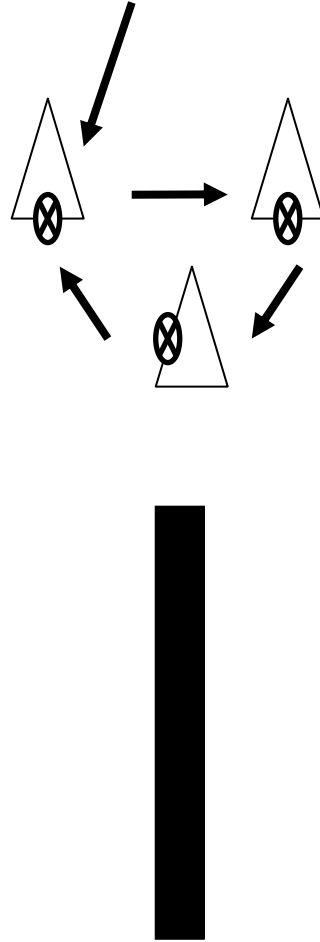
Alıştırma 2:

Başlangıç



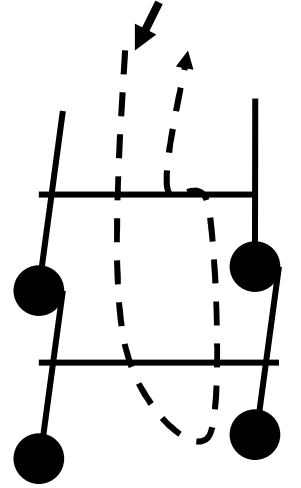
Alıştırma 3:

Başlangıç



Alıştırma 4:

Başlangıç



Alıştırma 1: Birey, elinde bulunan tenis topu ile koşuya başlar ve slalomların arasından geçerek tenis topunu duvarda bir kere vurdurur ve geriye top ile düz koşu yaparak parkuru tamamlar.

Alıştırma 2: Takla ile başlanır ve hunilerden kurulu çapraz koşu parkuru hunilerin arkalarından geçilerek parkur tamamlanır.

Alıştırma 3: Düz koşu ile 1. huniden başlanarak topların yerleri değiştirilerek engel çitasının üzerinde dengede durmaya çalışılır.

Alıştırma 4: İlk engelin üstünden ikinci engelin altından geçilerek tekrar ikinci engelin üstünden birinci engelin de üstünden geçilerek koşu ile başlangıç noktasına gelinir.

EK 2. Normal Gelişim Gösteren Bireylerin, Eğlenceli Atletizm Antrenman Programına Yönelik Anket Formu

Kısaltmalar

E.Z.E.: Eğitilebilir Zihinsel Engelli

N.G.G.: Normal Gelişim Gösteren

Anketör:

Tarih:

İsim:

Görüşmede Bulunan Birey:

1. Daha önce kaynaştırma sporlara katıldınız mı?

a. Evet b. Hayır

Evetse. Daha önce katıldığınız tüm kaynaştırma sporların adını yazar mısınız?

.....

2. En çok sevdiğiniz spor hangisidir?

.....

3. Kaynaştırma spor grubunda herhangi bir akrabası var mı?

a. Evet b. Hayır Varsa akrabalık dereceniz:.....

4. Spor yapmak için yeterli kadar zamanın var mı?

a. Evet b. Hayır c. Bilmiyorum

5. Aşağıdaki aktivitelerden ne kadar hoşlanıyorsunuz?

Antrenman:	a. Hiç hoşlanmıyorum	b. Biraz hoşlanıyorum	c. Çok hoşlanıyorum
Yarışmalar:	a. Hiç hoşlanmıyorum	b. Biraz hoşlanıyorum	c. Çok hoşlanıyorum
Arkadaşların ile birlikte olma:	a. Hiç hoşlanmıyorum	b. Biraz hoşlanıyorum	c. Çok hoşlanıyorum

6. Grubunda kaynaştığınız E.Z.E. arkadaşlarınızla iyi anlaşılıyor musun?

a. Hiçbiriyle anlaşamıyorum b. Birazıyla anlaşıyorum c. Hepsisiyle anlaşıyorum

7. Grubunda kendi okulundan olan N.G.G. arkadaşlarınızla iyi anlaşılıyor musun?

a. Hiçbiriyle anlaşamıyorum b. Birazıyla anlaşıyorum c. Hepsisiyle anlaşıyorum

8. Spor yapmadığında kendi okulundan gelen arkadaşlarından herhangi birini görüyor musun?

Yer	Evet	Hayır	Ne kadar sık		
Okul			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok

Ev			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Toplum			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok

9. Spor yapmadığında grubundaki E.Z.E. arkadaşlarından herhangi birini görüyor musun?

Yer	Evet	Hayır	Ne kadar sık		
Okul			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Ev			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Toplum			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok

10. Kaynaştırma spora katılımının bir sonucu olarak eğitilebilir zihinsel engelli bireyleri daha iyi anlıyor musunuz?

- a. Hayır b. Biraz daha iyi c. Çok daha iyi

11. Kaynaştırma sporla (Eğlenceli Atletizm) ilgili yaklaşımını aşağıdakilerden hangisi tanımlıyor?

- a. Her zaman yeteneğimin en iyisini sergiliyorum.
b. E.Z.E. arkadaşlarıma destek veriyorum.
c. E.Z.E. arkadaşlarıma destek vermiyorum.

12. Kaynaştırma sporlara katıldığınızdan beri daha iyi olmaya başladın mı?

- A. Hayır b. Biraz c. Çok daha iyi

13. Kaynaştırma spor programına katılırken kendi hakkında daha iyi duygular hissediyor musun?

- a. Evet b. Hayır

Neden?.....

14. Kaynaştırma spor kapsamında hangi branşların yer almasını isterdin?

.....

15. Kaynaştırma spor programıyla ilgili en çok hoşlandığın şey nedir?

.....

16. Kaynaştırma spor programıyla ilgili en az hoşlandığın şey nedir?

.....

17. Kaynaştırma sporları arkadaşlarınıza önerir misiniz?

1-----2-----3-----4-----5

Kesinlikle hayır

Kesinlikle evet

8. Spor yapmadığında okul arkadaşlarından herhangi birini görüyor musun?

Yer	Evet	Hayır	Ne kadar sık		
Okulda			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Evde			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Sokakta - mahallede			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok

9. Spor yapmadığında grubundaki diğer okuldan gelen arkadaşlarından herhangi birini görüyor musun?

Yer	Evet	Hayır	Ne kadar sık		
Okulda			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Evde			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok
Sokakta. mahallede			Günde bir kez	Haftada bir ya da daha fazla	Ayda bir kez ya da daha çok

10. Eğlenceli atletizm çalışmalarında daha iyi olmaya başladın mı?

a. Hayır b. Biraz c. Çok daha iyi

11. Eğlenceli atletizme katılırken kendinle ilgili daha iyi duygular hissediyor musun?

a. Evet b. Hayır

Neden?

12. Başka hangi kaynaştırma sporlara katılmak istersin? (sadece partnerli gruba soruldu)

.....

13. Eğlenceli atletizm spor programıyla ilgili en çok hoşlandığın şey nedir?

.....

14. Eğlenceli atletizm spor programıyla ilgili hoşlanmadığın şey nedir?

.....

15. Kaynaştırma sporları arkadaşlarınıza önerir misiniz? (sadece partnerli gruba soruldu)

1-----2-----3-----4-----5

Kesinlikle hayır

Kesinlikle evet

ÖZGEÇMİŞ

1972 yılında Kıbrıs'ta doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Kıbrıs'ta tamamladı. 1992 yılında girdiği Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nden 1995 yılında mezun oldu. Aynı yıl Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisansa başlayarak Arş. Gör. oldu. 1997 yılında yüksek lisansını tamamlayarak bilim uzmanı ünvanını aldı. 1997-1999 yılları arasında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde okutman olarak görev yaptı. 1999 yılında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğr. Gör. oldu. 2002 yılında Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora programına başladı.

Halen Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğr. Gör. olarak çalışmaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.