

T.C
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

İŞİTME ENGELLİ OLAN VE OLMAYAN 11 – 14 YAŞ GRUBU
ERKEK ÖĞRENCİLERİN REAKSİYON ZAMANLARININ
İNCELENMESİ

723070

YÜKSEK LİSANS TEZİ

123010

Tez Danışmanı
Prof. Dr. H. Nedim ÇETİN

T.C. YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Hazırlayan
Tarık SEVİNDİ

NİĞDE – 2002

T.C.
NIĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

.....ait

.....
adlı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

(imza)
Akademik Unvanı ve Adı Soyadı

Jüri Başkanı

(imza)
Akademik Unvanı ve Adı Soyadı

Jüri Üyesi

(imza)
Akademik Unvanı ve Adı Soyadı

Jüri Üyesi

ÖZET

Bu çalışma 11-14 yaş grubu erkek İşitme Engelli olan ve olmayan çocuklar üzerinde uygulanmıştır. Uygulamaya 30 işitme Engelli ve 30 normal (engelli olmayan) çocuk tesadüfi yöntemle seçilmiştir.

Grupların antrenman öncesi ve sonrası görsel reaksiyon süreleri New Test 100 aleti kullanılarak tespit edilmiştir.

Engellilerin antrenman öncesi ve sonrası değerlerinin istatistiksel işlemleri sonucunda anlamlı bir gelişme tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

normallerde ise ilk ölçümlere göre gelişme olmasına rağmen $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilememiştir.

Engellilerde sol el görsel reaksiyon zaman ölçümü sonucunda T değerinde 2.56 lık sağ el, görsel reaksiyon zaman ölçümünde 2,89 luk gelişme tespit edilmiştir. Bu gelişme ($p < 0.05$)düzeyinde anlamlı bulunurken, normallerin sağ el ve sol el görsel reaksiyon zamanlarında anlamlı düzeyde gelişme tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Engelli ve normallerin sol el görsel reaksiyon zamanları karşılaştırıldığında T 0.03 değeri engellilerin lehine gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Engelli ve normallerin sağ el görsel reaksiyon zamanları karşılaştırıldığında T 0.90 değeri engellilerin lehine gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar ışığı altında. 8 hafta süre ile haftada 3 gün uygulanan çabukluk antrenman programı ile işitme engellilerin görsel reaksiyonlarında anlamlı gelişme kaydedilirken. normallerde anlamlı bir gelişme olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi ise: engellilerin normallerle aralarında ki fiziksel ve sosyal farklılıkları ortadan kaldırmak ve engellerinden dolayı eksikliklerinin olmadığı ispatlamak amacı ile büyük bir hırs ve azimle çalışmalarına bağlanmıştır.

ABSTRACT

This study has been applied deaf and hearing male children who are between 11-14 age group 30 deaf and 30 hearing male children have been chosen casually (by chance) for this application.

The tactical evaluation of the deaf was meaningful ($P < 0,05$).

The development evaluation of the hearing children wasn't meaningful on the level of ($P < 0,05$) the measurement of the deaf's left hand visual reaction time was , on the t-level (value) 2,56, The measurement of the right hand visual reaction time was on the t-level 2,89. this development was statistically found meaningful.

The hearing children haven't showed a meaning comparison of the normal and deaf children for their left hand visual reaction time; it has been seen the t-0,03 value was developed on their side.

In the comparison of the normal and the deaf children for their right hand visual reaction time; it has been seen that the t-0,90 value of the deaf children was developed on their side.

With these results; after the quicknesstraining program which was applied for 8 weeks; the visual reaction time of the deaf children was developed meaningfully.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
1. GİRİŞ.....	VII
2. GENEL BİLGİLER.....	1
2.1. Engelliler.....	1
2.1.1 Engel- Engelliler.....	1
2.2. Engellilerin Sınıflandırılması.....	2
2.2.1. Bedensel Engelliler.....	4
2.2.2. Zihin Ve Ruh Engelliler.....	4
2.3. Tarihi Süreç İçerisinde Engelliler.....	5
2.4. Engellilerin Psikolojik Yapısı.....	6
2.5. Engellilerde Spor.....	9
2.5.1 Sporun Engellilere Faydaları.....	12
2.6. İşitme Engelliler.....	15
2.6.1. İşitme İle İlgili Yapılar Ve İşlevleri.....	18
2.6.2. İşitme Engelli.....	19
2.6.2.1. İşitme Engellilerin Sınıflandırılması.....	20
2.6.2.1.1. İşitme Kaybının Oluşum Zamanına Göre Sınıflandırma.....	21
2.6.2.1.2. İşitme Kaybının Ekolojisine Göre Sınıflandırma.....	21
2.6.2.1.3. İşitme Kaybının Tipine Göre Sınıflandırma.....	23
2.6.2.1.4. İşitme Kaybının Derecesine Göre Sınıflandırma.....	25
2.6.3. İşitme Engellilerde Spor.....	27
2.6.3.1. Sporun İşitme Engellilerde Kullanımı Ve Faydaları.....	28
2.6.3.1.1. Kullanım Alanları.....	28
2.6.3.1.2. Faydaları.....	31
2.7. Antrenman.....	34
2.7.1. Antrenmanın Uygulama Alanları.....	36
2.7.2. Antrenmanın Amaçları.....	36

2.7.3. Koordinasyon.....	37
2.7.3.1. Koordinasyon kabiliyetinin yapısı.....	38
2.7.4. Kompleks Reaksiyon Yeteneği.....	38
2.7.5. Çabukluk Antrenmanı.....	39
2.7.6. Antrenmana İlişkin Bilgiler ve Antrenman Metotları.....	44
2.8. reaksiyon Zamanı Ölçüm Teknikleri.....	45
2.8.1. Kronometre ile Reaksiyon Zaman Ölçümleri.....	45
2.8.2. Cetvel Yöntemi.....	46
2.8.3. New Test 1000 Ölçüm Aleti ile Reaksiyon zamanı Ölçümleri.....	46
3. Materyal ve Metot.....	48
4. Bulgular.....	50
5. Tartışma ve Sonuç.....	57
6. Öneriler.....	61
7. Kaynakça.....	62
8. Ekler.....	70
8.1. Çabukluk Antrenman Programı.....	70
8.2. Özgeçmiş.....	77
8.3. Teşekkür.....	78

KISALTMALAR

a.g.e.: Adı geçen eser

N: Birey sayısı

X : Aritmetik ortalama

SD : Standart sapma değeri

T : T değeri

F : Frekans değeri

Siğ: Siğnum değeri

GSGM: Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

K.B.B. : Kulak Burun Boğaz

Dk : Dakika

Sn : Saniye

M : Metre

S: sayfa

TABLolar LİSTESİ	sayfa no:
Şekil 1: New Test 1000 aleti.....	46
Şekil 2: New Test 1000 aleti ile ölçüm	47
Tablo 1: Engelli sol el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümleri.....	48
Tablo 2: Engelli sol el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümlerin grafiksel değeri.	48
Tablo 3: Engelli sağ el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümleri.....	49
Tablo 4: Engelli sağ el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümlerin grafiksel değeri	49
Tablo 5: Engelli olmayanların sol el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümleri.....	49
Tablo 6: Engelli olmayanların sol el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümlerin grafiksel değeri.....	50
Tablo 7: Engelli olmayanların sağ el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümleri.....	50
Tablo 8: Engelli olmayanların sağ el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümlerin grafiksel değeri.....	51
Tablo 9: Engelli olan ve olmayanların sol el görsel reaksiyon zaman ölçüm varyans analizleri.....	51
Tablo 10: Engelli olan ve olmayanların sol el görsel reaksiyonların karşılaştırılması.	52
Tablo 11: Engelli olan ve olmayanların sol el görsel reaksiyonların karşılaştırılmasının grafiksel değeri.....	52
Tablo 12: Engelli olan ve olmayanların sol el görsel reaksiyon zaman ölçüm varyans analizleri.....	53
Tablo 13: Engelli olan ve olmayanların sağ el görsel reaksiyonların Karşılaştırılması.....	53
Tablo 14: Engelli olan ve olmayanların sağ el görsel reaksiyonların karşılaştırılmasının grafiksel değeri.....	54

GİRİŞ

İnsanoğlunun var oluşundan günümüze kadar gelen zaman süreci içerisinde, yaradılışında veya çeşitli dış etkenler sonucunda (kaza, ateşli hastalık vs.) fiziksel, ruhsal veya zihinsel engellere maruz kalan ve toplum içerisinde engelli dediğimiz kişi-kişiler, normal kişiler tarafından dışlanmış, gerekli ilgi gösterilmemiş, horlanmış ve hatta öldürülmüşlerdir. Bütün bunların sebebi sadece ve sadece engelli olmaları neden olarak görülmüştür.

Oysa bu derece, ikinci, üçüncü ve hatta insan sınıfına konulmayan engelli kişiler, normaller tarafından kabul edilmese bile dünya nüfusunun ortalama 1/10'unu teşkil ederek var olduklarını adeta haykırmaktadırlar.

Ayrıca bu insanların; doğuştan, çeşitli kazalar, ateşli hastalıklar, fakirlik, cehalet gibi önceden seçme olanağına sahip olmadıkları ve hayatın içinde bulunan bir çok gerçekten sadece birisiyle yani engelle karşılaşmaları kendi suçları olmasa gerek.

Gelişen zaman süreci içerisinde engellilere olan davranışlarda, başta Avrupa ülkeleri olmak üzere olumlu gelişmeler olduğu görülmüştür. Bu olumlu gelişmeler sonucunda, engelliler ve engellilerin problemlerinin çözülmesi, engellerinden dolayı hayatı idame etmedeki zorlukların en aza indirilmesi için Avrupa Konseyleri boyutunda önemli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalara birkaç örnek verecek olursak; engelli yolu, kaldırımı, tuvaleti, spor salonları gibi günlük ihtiyaçların karşılanmasına yönelik çalışmaların yanı sıra çıkartılan kanun ve yönetmeliklerle de toplum içerisindeki haklarının korunması da sağlanmaktadır.

Spor, insan hayatı ve sağlığı açısından en az insanlık tarihi kadar eskidir. İlk zamanlar insanlar avlanma, savaş hazırlığı, şenlikler, ayinler vb. aktivitelerde sporla uğraşmışlardır. Daha sonraları, sporun sağlık boyutunu, boş zamanları değerlendirmedeki olumlu sonuçları ortaya çıkmıştır.

Engellilerin sporla tanışması ise tedavi amaçlı başlayıp, onların ruh sağlığını, fiziksel eksikliklerinin giderilmesindeki seansları, toplumla aralarındaki sosyal uçurumun kapatılması amacıyla gelişme göstermiştir.

Fakat başta da değindiğimiz gibi engellilere karşı takınılan olumsuz tavır spor alanında da devam edip gerekli önem gösterilmemiştir. Bu yüzden engellilerde spor hakkında birçok bilgi yok veya eksiktir.

Bu eksiklikten yola çıkarak işitme engellilerin görsel reaksiyon zamanı ile engelli olmayanların görsel reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması amacı ile bu çalışma planlanmıştır.



II. BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1 ENGELLİLER

Dünyada, insanlar arasındaki ortak vasıf ferdi farklılıktır. Beden yapısı ,kültürel ,sosyal ,ekonomik psikolojik gelişim özellikleri ile ortaya çıkan ayrılıklarla birlikte doğada yaşayan diğer canlılardan farklılığı ile birlikte kendi sınıfı içerisinde de farklı özellikleri olan bir varlıktır. Bu başlık altında insanın kendi sınıfı içerisindeki ayrılığının ne zaman problem oluşturduğunu yani sakat, özür, engelli adlarından biri ile adlandırılacağı ve bu isim altındaki kişiler ile ilgili temel tanımlamalar ve açıklamalar yapılacaktır.

Engellilerin sayısı ortalama olarak genel nüfusun yaklaşık %10 unu kapsamaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki engellilerin sayısı genel nüfusun %13 ünü ,AT ülkeleri nüfusunun %5-9 unu, üçüncü dünya ülkeleri diye adlandırılan ülke nüfuslarının %22 sini oluşturmaktadır. Bu rakamların ortaya koyduğuna göre, engellilerin normal nüfusa oranı önemli sayısal bir çoğunluk oluşturmaktadır¹.

Bugün dünyada yaklaşık olarak 600 milyon olarak hesaplanan engellilerin %80'inin hiçbir rehabilitasyon servisi olmayan ve hiçbir düzeltici tedbir alınmayan gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Bu ülkelerdeki sakatlıkların çoğu yetersiz beslenmeden, çocuk büyütme temelde tekniklerin yanlış kullanılmasından, önüne geçilebilecek hastalık ve kazaların yeterli ilgi ve önlem alınmamasından dolayı ileri gelmektedir².

2.1.1.ENGEL - ENGELLİLER

Bireyin. toplum içerisinde yaşadığı sürece yaş cins sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak oynaması gereken roller vardır.birey yetersizlik yüzünden bu rolleri gereği gibi oynayamaz durumda kalırsa buna engelli denir. Yani birey belli bir

¹ AKDENK, M., Arkadaşları, Türkiye de Engelliler için Uygulamalı Spor Eğitimi Modeli, 1995

² KARATEPE,İL,Özür, Çocukların Buldukları Toplum İçinde Eğitimleri, Karatepe Yayınları, İSTANBUL, 1996

zamanda, belli bir ortamda yapması istenenleri; yetersizlik yüzünden yapamazsa bu yetersizlik engele dönüşür. Bu engele sahip olan kişilere ise engelli denir³.

İşitmesinden ötürü yetersiz duruma düşen yani işitemeyen ,konuşamayan bireye işitme engelli, görme yetersizliği yüzünden göremeyen görme engelli denilmektedir.

Engelliler hakkında farklı kaynaklar da çok değişik ama temelde birleşen tanımlamalar yapılmıştır. Tarih boyunca engelli, sakat veya özürlü terimlerinden üçü de değişik zamanlarda tanım başlığı olarak kullanılmıştır. Son olarak tanım başlığı olarak 'engelli' terimi kullanılmaktadır.

2.2.ENGELLİLERİN SINIFLANDIRILMASI

Engellilerin; tanımlanmasında farklılıklar olduğu gibi her ne kadar birleşmelerin doğduğu görülse de engellilerin sınıflandırılması hususunda bu farklılıklar daha da derinleşmekte. Farklılıkların doğmasında meslek gruplarının önemli bir yeri vardır. Eğitimciler eğitim faaliyetlerinden faydalanma durumlarına göre, iş ve işçi bulma kurumu iş yapabilirlik oranına göre; tıp alanında ise, her ihtisas dalının mensupları kendi ilgi sahalarına göre bir tanımlama yoluna gitmiştir. MEB 'özel eğitime muhtaç çocuklar' sınıfında ele almakta, bu isim altındaki 'suçlu ve suça yönelmiş çocuklar' , 'üstün zekalılar', 'üstün özel yeteneklilere' ilave olarak söz konusu tanımlama içinde aldığı engelliler şu şekilde sıralanabilir. 'Kör, az gören, sağır ,ağır işiten, ortopedik engelli, konuşma engelli,duygu güçlüğü olan , eğitilebilir geri zekalı ,klinik bakıma muhtaç geri zekalı'⁴.

³ ÖZSOY,Y., Arkadaşları Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Karatepe Yayınları İSTANBUL, 1998

⁴ T.NTAR,Y.İşitme Özürlülerde Spor, Fey Yayınları İSTANBUL,1995

Cruickshank (1967), özel eğitime muhtaç çocukları; zihinsel, fiziksel, duygusal engelliler ve birden fazla engelliler diye dört ana grupta sınıflandırmaktadır³.

Kirk (1972), tarafından yapılan sınıflandırma biraz daha farklılık göstermektedir. Kirk, özel eğitime muhtaç çocukları iletişim bozukluğu olanlar, zihinsel yönden farklılığı olanlar, duygusal engeli olanlar, sinirsel, ortopedik ve diğer hastalığı olanlar, davranış bozukluğu olanlar gibi 5'li bir sınıflandırmaya gitmektedir³.

Enç, Çağlar, Özsoy (1987) özel eğitime muhtaç çocukları görme engelliler, konuşma engelliler, işitme engelliler, ortopedik engelliler, sürekli hastalığı olanlar, üstün yetenekliler, geri zekalılar, uyumsuzlar, korunmaya muhtaç olanlar, öğrenme güçlüğü olanlar olarak ele almışlardır³.

Rehabilitation international tarafından, UNESCO'ya sunulan bir raporda, engelliler şu şekilde sınıflandırılmıştır. 'Zeka engeli, görme engeli, işitme engeli, beden engeli ve iletişim engeli'⁴.

İş ve işçi bulma kurumu ise engellileri sınıflandırırken; göz sakatlıkları, işitme ve konuşma sakatlıkları, kol ve bacak sakatlıkları, zihinsel ve ruhsal sakatlıklar ve birden fazla sakatlığı olanlar şeklinde bir ayrıma gitmiştir. Usta ise yaptığı tanımlamada engellileri; zihinsel ve ruhsal engelliler ile bedensel engelliler olarak iki gruba ayırmaktadır. Bedensel engelli olarak görme, işitme, konuşma, ortopedik engelli ve sürekli hastalığı olanları göstermektedir⁴.

Ustanın yaptığı bu sınıflandırmayı, MEGSB'nin tanımlama, sınıflamaları ile düzenleyecek olursak şu şekilde bir sınıflandırma ortaya çıkar.

³ ÖZSOY, N., Arkadaşları Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Karatepe Yayınları İSTANBUL, 1998

⁴ TAFAK, Y. İşitme Özürlülerde Spor, Fev Yayınları İSTANBUL, 1995

2.2.1.BEDENSEL ENGELLİLER

Görme Engelliler: Kör ve az gören olarak ikiye ayrılır.

Kör : Bütün düzeltmelere rağmen, iki gözle görmesi 1/10 dan aşağı olan eğitim-öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanmasına imkan olmayan.

Az gören: Bütün düzeltmelere rağmen 1/10 ile 3/10 arasında olan ve özel bir takım araç ve yöntemler kullanmadan eğitim-öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanması mümkün olmayan⁵⁻⁶.

İşitme engelliler sağır ve ağır işiten olarak ikiye ayrılır⁵⁻⁶.(Bu konu işitme engelliler bahsinde anlatılacaktır.)

Konuşma engelliler: konuşmasının akışında, ritminde, titizliğinde, vurgularında, ses birimlerinin çıkarılışında, artikülasyonunda bozukluk bulunanlardır.

Ortopedik engelliler: Bütün düzeltmelere rağmen iskelet sinir sistemi kas ve eklemlerdeki engellerden dolayı normal eğitim-öğretim çalışmalarından yeteri kadar yararlanamayanlardır⁵⁻⁶.

Sürekli hastalığı olanlar: Sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıkları nedeniyle eğitim-öğretim çalışmalarında özel tedbirlere ihtiyaç görülmektedir⁵⁻⁶.

2.2.2. ZİHİN VE RUH ENGELLİLER

Zihinsel Engelliler: Bu gruba girenler aşağıdaki gibi tasnif edilir.

Eğitilebilir zihin engelliler: Zeka bölümü çeşitli ölçeklerde, sürekli olarak 45-75 arasında olanlardır⁵⁻⁶.

Öğretilebilir zihin engelliler: Zeka bölümü çeşitli ölçeklerde sürekli olarak 25-44 arasında olup da sağlık kurumları ile iş birliği içerisinde gerçekleştirilebilecek özel eğitim ve rehabilitasyona muhtaç olanlardır⁵⁻⁶.

Ruh Engelliler: İki gruba ayrılır. Duygu güçlüğü olanlar ve suçlu veya suça yönelmiş olanlar⁵.

⁵ USTA, H.Bedensel Özürlü Olmanın Sebepleri, İstanbul Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, İSTANBUL, 1996

⁶ Özürlülerin Mesleki Eğitimi ve İstihdamı, İş ve İşçi Bulma Kurumu Genel Müdürlüğü, ANKARA,1986

Duygu güçlüğü olanlar: Duygu güçlükleri ve psikolojik sıkıntıları kendi gelişimlerini veya diğer insanlarla olan iletişimlerini zorlaştırdığı için eğitimlerinde farklı tedbirler alınmasını gerektirenler⁵.

Suçlu veya suca yönelmiş olanlar: Sosyal çevreleri ,ana ve baba tutumları veya ferdi özellikleri sebebiyle T.C.K. nın ve diğer kanunların cezai hükümleri kapsamına giren davranışları ile hüküm giymiş veya suç işlemeye yatkın yahut suç işleme tehlikesi içinde bulunanlar⁵.

2.3. TARİHİ SÜREÇ İÇERİSİNDE ENGELLİLER

Engellilere karşı, tarih boyunca toplumların almış olduğu tavırlarında medeniyet seviyeleri kadar kültürleri ve dinleri de etkili olmuştur. Doğarken sakat doğan veya çeşitli nedenlerden dolayı sakatlanan kişilerin ana babalarının günahlarından dolayı tanrı tarafından cezalandırıldıklarını kabul eden eski mısır ve İsrail gibi toplumlarda, onlara yardım etmenin tanrıyı kızdıracığı düşünülür ve yok etmeye çalışılır⁴.

Bazı durumlarda ise sakatlar ve yaşlılar bir yük gibi gözükp aç ve soğukta bırakılarak ölüme terk edilirdi. Hatta eski germenlerde yaşlı babayı öldürmek görevinin en büyük oğluna verilirdi⁷⁻⁸⁻⁹.

4 TATAR.Y.İşitme Özürlülerde Spor, Fev Yayınları İSTANBUL,1995

5 USTA, H.Bedensel Özürlü Olmanın Sebepleri, İstanbul Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, İSTANBUL, 1996

6 ÇAĞLAR,D.Özel Eğitime Giriş, Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Fak., ANKARA, 1987

8 TATAR.Y.İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi faydaları, marmara üniv. Sağlık bilimleri enstitüsü doktora tezi, 1995

9 KALYON, TA.Özürlülerde Spor, Bağrgan Yaymevi ANKARA1997

Çağlar, Roma İmparatorluğunda sakatların; dilencilik ve korsanlık da kullanıldığını, Çin de; kör kızların, fuhuşta çalıştırıldığını, İsrail de, hayvan gücü gerektiren işlerde engellilerin kullanıldığını bahseder⁵.

Zamanla semavi dinlerin yayılmasıyla insanların engellilere bakışında gözle görülür değişiklikler görülmüştür. Bilhassa Hıristiyanlık ve İslamiyet in engellilere merhamet ve iyilikle yaklaşmayı emreden kaideleri onların topluma kazandırılmasında önemli rol oynamıştır⁸.

Türkler, tarih boyunca hasta, sakat ve yaşlılara sevgi ile yaklaşmış kurulan vakıflarla bu işe devlet olarak da ne kadar önem verdiklerini göstermişlerdir. Mahmut hanın hükümdarlığı zamanında Tebriz yakınlarında kurulan vakıflar bu işin öncüleri olarak kabul edilirler. Osmanlı döneminde ise Darülsafaka, Darülaceze, Hilal-ı Ahmer (kızıl ay) ve Avarız vakfı başta olmak üzere çok sayıda vakıf, hasta, sakat, yaşlı, korunmaya muhtaç olanlara sağlık, barınma ve hatta eğitim hizmetleri vermeye çalışmıştır⁸.

Cumhuriyetin ilanından sonra bu vakıfların bazılarının kapanmasının doğurduğu boşluk kurulan çeşitli sosyal güvenlik kurumları ile ve çıkarılan çeşitli yasalarla doldurulmaya çalışılsa da istenen başarı sağlanamamıştır. Son zamanlarda ise çeşitli gönüllü kuruluşlar öncülüğünde kurulan vakıf ve dernekler bu eksikliği gidermeye çalışmışlardır⁸.

2.4. ENGELLİLERİN PSİKOLOJİK YAPISI

Engelli olan ve olmayan bireyler arasındaki fiziki yapı ve motorik davranışlarda görülen farklılıklar ruh yapılarında ve sosyal ilişkilerinde de ortaya çıkması beklenilmektedir. Engeli olmayan şahısların psikolojik olarak daha rahat olmaları, sosyal hayatlarında herhangi bir komplekslerinin olmayışı, ikili ilişkilerinde sağlıklı görüşmeler yaparken engelli kişi ise engelinden doğan psikolojik rahatsızlıktan

⁸ TATARY, İ. İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi Faydaları. Marmara Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. 1995

(kompleks vb..) dolayı hem kendi iç dünyasında hem de sosyal hayattaki ikili ilişkilerinde olumlu görüşmeler yapmakta zorlanmaktadırlar.

Hem içten hem çevreden gelen impulsların etkisi altında olan insan “Biyo-Psiko-Sosyal” bir varlık olarak kabul edilip sahip olduğu bu özelliklerin karşılıklı bir uyum içerisinde koordinasyonu ile hemostatik denge korunmuş olur. Bu korunma, ihtiyaçtan doğan dürtülerin hedefe varmasıyla mümkün olabilir. Eğer hedefe varma engellenirse kişi savunma mekanizması adı verilen çeşitli yollar aracılığı ile bu durumu telafi etmeye çalışır. İnsanların değişik zaman ve durumlarda kullanmak zorunda kaldığı savunma mekanizmalarının gerek engelli olmayan gerekse engelli olan insanda zaman zaman kullanılması patolojik boyuta ulaşmadıktan sonra olağandır. Kişinin kültürü, sosyal statüsü, eğitim seviyesi, aile ve çevre yapısı, psikolojik durumu gibi unsurlar savunma mekanizması ve onu kullanma seviyesini belirlemektedir¹⁰⁻¹¹⁻¹²⁻¹³⁻¹⁴.

“ Bedeni, ruhi ve sosyal ” sağlık şeklinde genişletilen teoriye göre bedeni veya ruhi değişimlerin sosyal hayata etkisinde doğru orantılıdır. Özellikle psikolojik gelişim, bireyin topluma uyum sağlamasında ve kaynaşmasında önemli bir rol oynar. Bedeni, zihni veya ruhi yönden eksikliği olan engelli insanların savunma mekanizmalarını daha sık kullandıkları görülmüştür. Bir ayağı olmayan, görme duyusunu yitirmiş, işitemeyen insan bir engelle karşı karşıya kalmaktadır. Yapmak istediği her hareketi yapmadan önce bu engeli hesaba katarak düzenlemesi gerekir. Bu da ruh durumunu menfi yönde etkileyecektir¹⁴.

Yaşadıkları toplumda engellilerin sosyal ve fiziki sahadaki eksiklerini gören engelliler bu eksikliklerinin acısını duymaya başlayacaklar. Bilhassa ağır beden sakatlıkları sonucunda tamamen engellenme durumunun doğması kişide aşağılık

10 SONGAR, A.Temel psikiyatri, Minnetoğlu Yayınları, İSTANBUL, 1981

11 KOPTAGEL, G.Tıpsal Psikoloji, Güneş Kitabevi, ANKARA1991

12 BAYMUR, F.Genel Psikoloji, İnkilap Kitabevi, İSTANBUL,1993

13 KELLEY, JD ve FRIEDEN, L.Go For It, Harcourt Brace Jovonovich, ORLANDO, 1989

14 MORGAN, C.T.A Brief Introduction to Psychology, Mc Graw Hill Book Company, 1977 (Çev: A Gülerce), New York,1991

duygusunun ve bunun tatmin için çoğu zaman normal olmayan davranış biçimlerinin ortaya çıkmasına sebep olacaktır¹⁴⁻¹⁵⁻¹⁶⁻¹⁷

Engel durumundan dolayı oluşacak ruhi tatminsizlik psişik gerginlik ve akabinde çöküntünün zeminini hazırlayacaktır. Başlangıçta içine kapanık sosyalleşmesi eksik gibi duran fertte zamanla depresif sentromlarda görülecektir¹⁸⁻¹⁹.

Engelliler hem kendi dünyalarında hemde engelli olmayanların dünyalarında yaşarlar ve buralardaki rollerinin biri diğerinin içerisine girmiştir, ayrılamazlar. Bu nedenle engellilerin ruh durumlarını ve davranışlarını çevreyi dikkate almadan değerlendirmek yanlış olur²⁰.

Engelli olmak öncelikle kişinin psikolojik yapısını kişiliğinin gelişimini ve bunun sonucunda da aileve toplum içerisindeki rolleri menfi yönde etkileyecektir. Fakat bütün bu menfi durumlara rağmen engelli şahsın topluma uyum sağlamasında kendi engelini kabul etmesi önemli rol oynar. Bu sayede fert toplumdaki rollerini daha iyi yerine getirmeye başlar. Böylelikle istenmedik bazı sonuçları olsa da, kendilerini bir gruba ait olmaları sağlanır. Bu hususta toplumun engellilere karşı olan tavrı mühimmüyet tutar¹⁷⁻²¹⁻²².

Engellilerin, tecrit edilmek yerine toplumla kaynaştırılması onların sosyal hayatlarının, daha da önemlisi ruh dünyalarının hasar görmemesi bir zarurettir⁸⁻²².

8 TATAR.Y.İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi faydaları, marmara üniv. Sağlık bilimleri enstitüsü doktora tezi. 1995

15 KALYON. TA.Sakatlarda Spor, Spor Hekimliği Dergisi 1982

16 ŞEN. S.Psikoloji. M.E.B. Basımevi . İSTANBUL. 1992

17 TAN.H.Psikoloji ve Yeni Eğitim. M.E.B. İSTANBUL.1991

20 MEYERSON. I Psychology of Exceptional Children and Youth. 1971

21 PRUG. D.G.The Psychosocial Aspect Of Pedaictics. PHILADELPHIA. 1983

22 CONSTANTINA. RS The Sociology and Social Psychology of disability and rehabilitation. Random House. NEW YORK.1977

Arkadaş grubların da dikkati çekici konumda olmayı istemek engelli çocukların ortak özellikleri olarak sayılır. Bu durum ise davranış bozukluklarına yol açacağı gibi anksiyete, regresyona, frustrationada sebep olabilir⁸⁻²³.

Pressey ve Robinson, engellilerde; çabuk kızma, sinirlilik, huzursuzluk veya uyuşukluk gibi normal olmayan durumların gözlenebileceğini belirtirler⁸

Külahçı ve pehlivan aşâğılık duygusu büyüklük kopleksi içe kapanık olma saldırganlık hırçın tavırlar sergileme kendine güvensizlik kendini toplumdan soyutlama iletişim bozuklukları iş ve okul hayatında düşük başarı topluma uyumda zorluk gibi ruh ve davranış bozukluklarının engellilerde gözlenebileceğini ifade ederler⁸⁻¹⁸.

Morgan, engellilerde gözlenen saldırganlığın, güdülerin engellenmesinin tabii sonucu olduğunu söyler¹⁴.

2.5 ENGELLİLERDE SPOR

Engellilerin sayısı nüfusun yaklaşık 1/10 unu karşılamaktadır. Yani çevremizdeki her 10 kişiden biri engellidir. Bu rakamlarda dikkate alınması gereken sayısal bir çoğunluktur. Spor, bedensel,zihinsel, duygusal, toplumsal gelişimi sağlar. Bu da gösteriyor ki engellilerin toplumun uyumlu bireyli haline gelmesinde sporun büyük önemi vardır²⁴⁻²⁵.

8 TATARY.İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhî İyâdaları. marmara üniv. Sağlık bilimleri enstitüsü doktora tezi. 1995

9 KALYON, T.A.Özürlülerde Spor. Bağırınan Yayınevi ANKARA1997

14 MORGAN, C.T.A Brief Introduction to Psychology, Mc Graw Hill Book Company, 1977. (Çev: A Gülerce). New York.1992

23 KOLB, LC.Modern Clinical Psychiatry, W.B.Saunders Company, Philadelphia, 1973

24 BİLİR, Ş.Özürlü Çocukların Erken Tanısı Ve Eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü. ANKARA. 1986

Engelli şahısların, spora yönelmelerinde savaş öncesi spor yapıp, savaşta sakatlananların eski aktivitelerini kazanma istekleri, hastaların rehabilitasyonunda yaptırılması gereken egzersizleri zevkli bir biçimde yaptırma istekleriyle birlikte hastaları hastanenin tek düze ortamından kurtarma, ölümler sebebiyle eksilen iş gücünü ortaya koyma çabaları da büyük rol oynamıştır²⁶.

20. yüz yılın 2. yarısında rehabilitasyon kavramında ve engellilere bakış açısında önemli değişiklikler olmuş ve her türlü toplumsal etkinliğin içinde engelli kişilerinde yer alması gerektiği ortaya çıkmıştır²⁶.

1960 yılında Roma da yapılan olimpiyat oyunlarından sonra bu oyunların kurallarına bağlı kalınarak ilk engelliler olimpiyatları gerçekleştirilmiş ve her 4 yılda bir ayrıca mümkünse olimpiyatların yapıldığı yerde yapılmasına karar verilmiştir.1964 yılında Tokyo da bu olay gerçekleştirilmiştir⁹.

Avrupa spor komitesi 1975 yılında yayınlamış olduğu bildirisinde insan hakları evrensel beyannamesine dayanarak engellilerin, engeli olmayan diğer insanlardan bir farkının olmadığı ve tıpkı onlar gibi yaşamsal ve toplumsal haklara sahip olduğunu bildirip spor yapamayan veya yapmayan engelliler için önlem alınması gerektiği hususuna değinmiştir²⁷.

Avrupa konseyi üye ülkelerinin spor bakanları ile 8-10 nisan 1981 de toplanarak engellilerde spor politikasını tartışmasının ardından, 4 aralık 1986 günü Avrupa Konseyi engelliler konusun da bakanlık komitesinin üye devletlere tavsiye kararı adlı bir bildiri yayınlamaya üye devletlerin bu konuda gerekse spor tesisleri gerekse şehir içinde uyulması gereken ölçü ve kaideleri belirlemiştir²⁸.

3 Eylül 1992 de Barcelona'da 9. Paralimpik Oyunları 85 ülkeden 4500 sporcunun katılımıyla gerçekleşmiştir. 17-27 Haziran 1993 yılında Fransa da yapılan

²⁶ KALYON, TA.Spor Hekimliği, ANKARA, G.A.T.A. Basımevi, 1994

⁹ KALYON, TA.a.g.e.

²⁶ KALYON, TA.Spor Hekimliği, ANKARA, G.A.T.A. Basımevi, 1994

²⁷ ERGÜN, N., ALGÜN, C., DOLUNAY N.Özürlülerde Spor Yaklaşımı, G.S.G.M Basımevi, ANKARA 1990

²⁸ ŞİPAL,M.C.Avrupada Herkes İçin Spor Yasası Özürlüler, G.S.G.M Eğitim Dairesi, ANKARA1991

12. Akdeniz Oyunlarına engellilerin yapmış oldukları spor dallarının ilave edilmesi ve engelli sporcuların kendi aralarındaki yarışmalarda kazandıkları madalyaların ülkelerinin madalya sayısına ilave edilmiştir²⁹.

Günümüzde, gelişmiş ülkelerde, engellilerde spor konusuna verilen önem bilinmektedir. Ülkemizde de bu konu güncellik kazanmasına rağmen uygulamada çok zayıf kalmıştır. Gerçi toplumun diğer fertlerinden yaşamsal ve toplumsal hakları konusunda farklı göründüklerinden spor aktiviteleri konusundaki fark daha bariz olarak ortaya çıkmıştır. Fiziki eksikliğinden ötürü yetersiz durumlarda olan engelliler okulda, sosyal yaşamda, bedensel eylem ve işleme dayalı rolleri istediği gibi yerine getiremez. Oynamak istediği roller ona verilmez. Yetersizliği engel olarak önüne çıkar yada çıkartılır.sonuçta etkinliklerin dışında tutulma yoluna gidilir³⁰.

1990 yılında toplanan spor şuarasında alınan kararlar doğrultusunda 21 Kasım 1990 tarihinde GSGM bünyesinde, Türkiye Engelliler Spor Federasyonu kurulmuş ve Başkanlığına Prof .Dr. Hıfı Özcın getirilmiştir. TESF kuruluşundan itibaren 4 ana engel grubunun faaliyetini içine almıştır.Bunlar:

- 1) Bedensel engelliler
- 2) Zihinsel engelliler
- 3) Görme engelliler
- 4) İşitme engelliler

Engelliler Federasyonunun kurulmasıyla birlikte ülkemizde bedensel engellilerle ilgili sportif etkinlikler ilk kez uluslar arası platforma açılma olanağı bulmuştur⁹.

Ancak ülkemizde bütün çalışmalara rağmen hem çalışmaların eksikliği hem de samimiyetsizliği engellilerin gereken ilgiyi görmesini engellemiştir.

9 KALYON, T.A.a.g.e.

29 KALYON, T.A. Coşkunun Zaferi, Uyanış Dergisi . 1992

30 KARAGÖZÖĞLU,G.Eğitim Kuruklarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, M.E.Basımevi,ANKARA,1992

2.5.1. SPORUN ENGELLİLERE FAYDALARI

Tarih boyunca sporun insanlar üzerindeki olumlu etkileri görülmüştür. Bunun üzerine bir çok araştırmalar yapılmış ve bu araştırmalar sonucunda insanların spora daha da fazla yönelmeleri sağlanmıştır.

Fakat sporun engelliler üzerindeki etkisi yaygın anlamda bir araştırmaya sahip olmayıp gerektiği kadar ilgi görmemiştir. Sporun engellilerin hayatına girişi hastaların rehabilitasyonunda gerekli egzersizleri yaptırmak ,hastanenin sıkıcı ortamından kurtarmak ve monoton tedavi programlarında değişiklik yaratıp hastanın moral motivasyonunu artırmak şeklinde gerçekleştirmiştir¹⁵.

Daha sonraları işin detayına inildikçe sporun başlıca maksadının fiziki rehabilitasyon olmayıp spora faal katılımın engelliye fiziki kuvvetlenmenin yanı sıra ruhi destek sağlayacağını ,toplumla ilişkisinde uyumun daha kolay olacağı , eğlendirirken engelliye de aynı zamanda hayata bağlayacağı kabul edilmiştir⁴⁻¹⁸⁻²⁷⁻³¹

Spor yapan engelli toplumsal yaşantısında paylaşım, ikili ilişkilerin kurallarını ve mevcut iş birliğini öğrenir³².

Engelli önüne çıkan zorlukları yendiğini gördükçe mevcut sağlık problemini ve daha sonra karşılaşacağı engellerin üstesinden gelebileceğine ve başarıya ulaşabilmek için kararlılıkla mücadele etmeyi ve yenilgiler de yıkılmamayı öğrenir⁴

32

4 TATAR, Y.a.g.e.

15 KALYON, TA.a.g.e.

18 KÜLAHÇI, M., PEHLİVAN, Z.a.g.e.

27 ERGUN, N., ALGUN, C., DOLUNAY N.a.g.e.

31 BİLİS, T.a.g.e.

32 BENDER, M., BRANNAN, S.A., VERHOVEN, P.J. Leisure Education For the Handicapped, College Hill Press, CALIFORNIA, 1984

Engelli insanların mevcut engellerinden dolayı ve içinde buldukları ruh hali sebebiyle toplumda karşılaştıkları olumsuz tavırların neticesinde psikolojik durumlarında ortaya çıkan saldırganlık ,öfke,kıskançlık gibi durumlarını kontrol etmelerini ve toplum tarafından geçerli sayılan bir biçimde üzerlerindeki duygusal enerjiden kurtulmalarını sağlar⁴⁻³²⁻³³.

Fiziksel aktivitelerin normal gelişimi hızlandırabileceği ve bazı hastalıkların tedavisinde kullanılabilceği, özellikle engellilerde spora katılımın yalnızca eğlence gayesiyle değil aynı zamanda fiziksel ,ruhsal ve zihinsel gelişim için gerekli olduğu ve hatta bu hususlarda faydasının olduğu konusunda otoriteler hemfikirdir⁴.

Spor engellinin kendi ve becerilerine olan inancını artırır. Kendine güveninin gelişmesini sağlar¹⁸.

Toplum içinde uyum bozukluğu olan engelliler için spor yalnızca bedensel bir uğraş vazifesi görmeyip bunun yanında topluma uyumlu bir şahıs haline gelmesinde çok büyük önem taşır¹⁹⁻³²⁻³⁴.

Spor yapmak engelli içinde bulunduğu engel durumu dolayısıyla yaşadığı ruhi tatminsizlik ve psişik gerginliğin doğurduğu depresyonun etkilerinden korur veya etkilerini azaltır¹⁸⁻¹⁹⁻³⁵.

Engeli sebebiyle ruhi semptomlar gösteren engellinin, kendini toplumdan soyutlamasını engeller, hayata bağlar, yaşama sevinci kazandırır, engeline rağmen

4 TATAR,Y.a.g.e

18 KÜLAHÇI, M., PEHLIVAN, Z.a.g.e.

19 GOODLING, MD., ASKEN, MC.a.g.e.

32 BENDER, M., BRANNAN, SA., VERHOVEN,a.g.e.

33 BRENNAN, T. a.g.e.

34 BAUMAN, S.Praxis der Sportpsychologie. BLV Verlagsgesellschaft mbh. MÜNCHEN.1986

hayatı olduğu gibi kabul etmesini öğrenir ve spor faaliyetlerinin bir sonucu olan boş zamanı iyi bir şekilde değerlendirme ve eğlence fırsatı verir. Spor sayesinde gelişen mental kapasite ve fiziksel gelişimde sağladığı artış , motorik beceri, denge ve koordinasyonda sağladığı iyileşme diğer eğitim ve çalışma faaliyetlerinin adaptasyonunda kolaylık sağlar¹⁹.

Zeka ve lisan gelişimini, entelektüel randımanı ,problem çözme yeteneğinde engelli olan kişi daha da ileri seviyelere çekebili²⁶⁻³².

Spor yapan engellinin kazanacağı başarı diğer engelliler içinde büyük bir moral motivasyon sağlayacağı ve bunun sonucunda da spora teşvik edeceğinden, toplumla olduğu kadar içinde bulunduğu özürülü çevresinde de önemli bir konuma gelmesini sağlar, liderlik vasfı kazandırır. Bununla birlikte sporda kazanılacak başarı veya gösterilecek performans toplumun engellilere ilgisini artıracak ve böylelikle toplum tarafından dışlanmış olan engellilere toplumun bakış açısının önemli derecede değişeceği bir gerçektir¹⁸⁻¹⁹⁻³⁵.

Kalyon ,sporun yalnızca motor edikasyon yada bir seri motor faaliyetlerin geliştirilmesinden ibaret bir olgu değil , içinde değişik psikolojik etkenlerin yer aldığı bir beden ve ruh faaliyetleri bütünlüğü şeklinde özetlemiştir²⁶.

Engellilerin sosyal ve psikolojik durumlarında ortaya çıkan gerginliğin spor yapan engellilerde gözükmemesi engelli sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda

18 KÜLAHÇI, M., PEHLIVAN, Z.a.g.e.

19 GOODLING, MD., ASKEN, MC.a.g.e.

26 KALYON, FA.Spor Hekimliği, ANKARA, G.A.F.A. Bastınevi, 1994

32 BENDER, M., BRANNAN, SA., VERHOVEN,a.g.e

35 SHEPHARD, R.J. Benefits of sport and physical activity for the disabled : Implication for the individual and for society. Scand-J-Rehabil.-Med.1989

normal sporcularla aralarında ruhi ve psikolojik farklılıklar bulunmaması sporun gördüğü vazifeyi bir kere daha ortaya koymaktadır¹⁹.

Sporun disiplin, güven rekabet ve arkadaşlık duygularını uyandırarak sağladığı sosyal ve psikolojik faydalar, ferde toplumla kaynaşma imkanı verdiği için engelliler açısından fiziki faydalardan daha da önemli olabilmektedir⁴⁻¹⁸.

Spor yapmak ,kişilere en azından engeliyle başa çıkmasını ve daha iyisi engelini azaltmasını öğretebilir. Spor uygulamalarının psikolojik etkileri aşikardır. Sporla uğraşan engelli , spor yapmakla kendi sınırlarını aşabilmek için kendisinin olduğunu fark eder, diğer engelli kişilerin handikaplarından söz etme yolunu fark ederek yaratıcılığı stimüle olacak ve nihayetinde engelliliğini kabul edecektir²⁵.

2.6. İŞİTME ENGELLİLER

İşitme ile ilgili Başlıca Özellikler: İnsan doğumdan önce ve sonraki yaşamında sürekli içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altındadır. Gelen uyarıcılara uyarının cins ve mahiyetine uygun bir tepkide bulunarak çevresiyle olan uyum ve dengeyi korumaya çalışır³⁶.

Dıştan Gelen Uyarıcılar, beş duyu dediğimiz görme,işitme,koklama,tatma ve dokunmadan biri veya bir kaç aracılığıyla varlıklarını hissettirirler, bunlardan işitmeyi öteki duylardan ayıran vasıflardan en önemlileri³⁷;

4 TATAR, Y.a.g.e

18 KÜLAHÇI, M., PEHLİVAN, Z.a.g.e.

19 GOODLING, MD., ASKEN, MC.a.g.e.

25 TERİM, G., Arkadaşlar.a.g.e.

36 BELGİN, E., DARICA, N.İşitme Engelli Çocukların erken tamsında ve eğitiminde aileye öneriler, M.E. Basımevi. ANKARA1996

37 BELGİN, E., DALGIÇ, G.İşitme Engellinin önlenmesi ve erken tamsında sağlık elemanlarına öneriler, M.E. Basımevi. ANKARA.1996

-**Sürekli aktif halde olması;** şuurla veya şuursuzca,geçici olarak durdurulmasını mümkün değildir³⁷,

-**Küresel bir algılama yeteneğine sahip olması;** gözde olduğu gibi muayyen görüş alanı olayı yoktur,her yönden gelen görme sınırları içerisindeki sesleri algılayabilir³⁸,

Anlık olması;bir görüntü gibi daimi değildir. Sesli uyarının depolanabilme özelliği varsa da her seferinde uyarı anlık olarak çıkar ve kaybolur³⁸.

İşitmenin niteliği

İşitmenin gerçekleşebilmesi bir takım koşullara bağlıdır. Bunlar sesin olması, sesin kulağa ulaşması, o sesin insan kulağının alım gücü sınırları içinde olması, işitme geçit yolunu aşması(dış-orta-iç kulak), işitme merkezine ulaşması ve algılanmasıdır³⁹.

Ses:Katı sıvı gaz türündeki cisimlerin titreşiminden oluşan bir enerjidir³.

Sesin Özellikleri: Şiddet: Sesin kaynağı ile onu titreştiren gücün cisme etkisine bağlı olarak , meydana gelen ses dalgalarının yüksekliğine **sesin şiddeti** denir³⁹.

Bir cisim durup dururken kendiliğinden titreşmez , onun moleküllerini etkileyecek bir başka gücün olması gerekir. İşte o cismi titreştiren güç sesin bir özelliğini belirler ve etkiler. Bu özelliğe **şiddet** denilmektedir³⁻⁴⁰

³ ÖZSOY Y.a.g.e.

³⁸ BELGİN, E., ÇAĞLAR, G.İşitme Engelli Çocuklara okul öncesi eğitimde yaklaşım prensipleri, M.E. Basımevi. ANKARA. 1996

³⁹ BELGİN, E., ATAŞ, A.İşitme Engelli Çocukların erken tanısında ve eğitime yönlendirilmesinde kamu görevlilerinin rolü, M.E. Basımevi. ANKARA1996

⁴⁰ TERZİOĞLU,M., ÇAKAR, L.Fizyoloji, İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Nazım Terzioğlu Basım Atölyesi. İSTANBUL. 1989

Ton(Tını):Tınnet ,nitelik sözlerinin eş anlamlı olarak kullanıldığı bu özellik ay perde ve aynı şiddette olan seslerin birbirinden ayırt edilmesini sağlar³.

Sesin kalınlığını veya inceliğini ayırt etmeye yarayan özelliğidir⁴⁰.

Her titreşim kaynaktan ayrılmadan önce kaynak cisim üzerinde bir takım etkileşimler bırakır. Cisimlerin seslerini birbirinden ayırt etmeye yarayan bu özelliğe ton veya tını denir⁴¹⁻⁴².

Frekans (Perde):Bir cismin zaman birimindeki titreşim sayısına sesin frekansı denir⁴⁰.

Cisimlerin bir saniyede ki titreşim sayısı sesin frekans özelliğini oluşturur. Hz olarak adlandırılır³⁻⁴⁰.

İşitme Kayıplarının Ölçülmesi: Başta insan sesiyle muayene etme olmak üzere Weber, Rhinne,Schwabach testi ve Odiometre adlı yöntemler kullanılır. Bunlar içerisinde en yararlı olan ve sık kullanılan Odiometri dir⁴.

Odiometri: İşitme fonksiyonunu ölçme en iyi bu yöntemle yapılır. Sonuçlar odigram denilen grafikler halinde alınır. Düşük frekanslardan, yüksek frekanslara

3 ÖZSOY Y.a.g.e.

4 TATAR,Y.a.g.e.

40 TERZİOĞLU,M., ÇAKAR, L.Fizyoloji, İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Nazım Terzioğlu Basım Atölyesi. İSTANBUL. 1989

41 ÖZSOY,Y., Arkadaşlarıİşitme Özürlülerde Özel Eğitime Giriş, ANKARA Üniv. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. ANKARA.1987

42 ÖZSOY,Y İşitme Özürlülerde Özel Eğitime Giriş, Karatepe Yayınları. ANKARA.1988

kadar saf tonları çıkaran bir elektronik ossilatöre bağlı kulaklıkla yapılan “Pure tone odimetri” ve insan sesiyle yapılan “konuşma odimetrisi” en sık kullanılan iki çeşidedir. Bunlarda denek uyarımı duyduğu anda deneyi yürüten kişiye bildirir. Denekle iyi uyum sağlanması halinde sağlıklı bir netice elde edilir⁴.

Denge Durumunu Muayenesi: İnsanda denge ile ilgili işlev gören esas organ Vestübler Apereyin. İşlevi hakkında bilgi edinmek için; Kalorik testler, Barani testi ve pozisyon testi uygulanır⁴.

Hallpike kalori testi: Sırt üstü yatık ve baş 300 kadar yükselmiş durumda yapılır, soğuk ve sıcak su ile kulak yıkanarak nistagmus meydana getirilir. Kanal parezis ve labirentin işlev görmemesi gibi durumları teşhis etmekte kullanılır⁴.

2.6.1. İŞİTME İLE İLGİLİ YAPILAR VE İŞLEVLERİ

Dış kulak tarafından algılanan sesler orta kulaktaki yapılardan geçip iç kulak aracılığı ile, beyinin temporal loplardaki işitme merkezine ulaşır ve burada algılanıp yorumlanır. İşitmenin gerçekleşebilmesi için insan kulağının duyma sınırları içinde olan 16-21000 hz sesin kulağa ulaştıktan sonra dış-iç,dış-orta ve iç kulaktan geçip beyinin temporal loplardaki işitme merkezine ulaşması gerekir. İşitme geçit yolu diye adlandırılan bu yol kulağın yapısını esas alarak daha iyi açıklanabilir⁴⁻⁴⁰⁻⁴³.

Kulak: İşitme ve denge organıdır. Üç kısımdan oluşur;

Auris externa(dış kulak)

Auris media(orta kulak)

⁴ TATAR,Y.a.g.e.

⁴⁰ TERZIOĞLU,M., ÇAKAR, L. a.g.e.

⁴³ GUYTON AC.Textbook of Medical Physiology, Philadelphia, W.B.Saunders Company. 1986

Auris interna(iç kulak)⁴⁴

Dış Kulak: Kulak kepçesi ile kulak zarına kadar uzanan 25mm kadar uzunluğundaki kulak yolu diye adlandırılan kısımlardan oluşur. Dış kulağın işitmedeki görevi ses dalgalarını orta kulağa iletmek yada ulaşmasında aracılık etmektir. İşitmede en az önemi olan kısımdır işlev görmemesi işitmeyi fazla etkilemez.⁴⁰⁻⁴⁴

Orta Kulak:Kulak zarından sonra başlayan kısımdır. Orta kulak içinde birbirleri ile temas halinde olan üç kemikçik bulunmaktadır.(çekiç,örs,özengi) Görevi ise; ses dalgalarını iç kulağa nakletmektir. Bu esnada zayıf sesleri 20-30 kat şiddetlendirir⁴⁰⁻⁴⁵⁻⁴⁶.

İç Kulak: Yarım daire kanalları ve salyangoz diye adlandırılan kısımlardan oluşan bir labirenttir⁴⁵.

2.6.2.İŞİTME ENGELLİ

İşitme özürülülerin tanımı farklı kitaplarda farklı şekillerde yapılmıştır. Buna rağmen uzmanların birleştikleri tek husus işitme özürülülerini, sağır ve ağır işiten diye ikiye bölüp ayrı ayrı tanımlamak olmuştur.

Özsoy, işitme özürülüü, “Gerekli düzeltmelere rağmen, özel eğitimi gerektirecek kadar işitim yetersizliği hali...” olarak tanımlar⁴¹.

40 TERZİOĞLU,M., ÇAKAR, L. a.g.e.

41 ÖZSOY,Y. a.g.e.

44 KURAN, O.Normal Anatomi, Filiz Kitabevi. İSTANBUL. 1980

45 BELGİN, E ., BÖKE, B.İşitme engelli öğrencilere ilkökul öğretmenlerinin yaklaşım prensipleri, M.E.Basımevi. ANKARA.1996

46 HORVAT, M.Physical education and sport for exceptional students, Dubuque. W.M.C.Brown Publishers. 1990

Özsoy bir başka tanımında işitme duyarlılığının kişinin gelişim ,uyum,özellikle iletişimdeki görevlerini yeterince yerine getirmeyişinden ortaya çıkan duruma “işitme engeli” , bu engelden dolayı iletişim gerçekleştiremeyen kişilere işitme engelli denir⁴⁻⁴¹.

Hallahan ve Kaufman ise, işitme özürünü; hafif şiddetliye kadar işitme kusuruna sahip olan kişi olarak tanımlamışlardır⁴.

Tanımlardaki belirsizlik alt tanımlar yapıldıktan sonra giderilmiştir. M.E.G.S.B. ve Horvat, işitme özürünü; sağır ve ağır işiten olarak iki alt grupta tanımlamaktadır⁴⁻⁴¹.

M.E.G.S.B. “bütün düzeltmelere rağmen işitme kaybı, 70 dB’den daha fazla olan ve eğitim-öğretim çalışmalarında işitme gücünden yararlanamayan...” kişiyi sağır; “Bütün düzeltmelere rağmen işitme kaybı 25-70 dB arasında olan ve yardımcı araçlarla eğitim öğretim çalışmalarından yararlanabilen...” kişiyi ise, ağır işiten olarak tanımlar⁴⁻⁴¹.

Wiley, bu tanımları şöyle yapar: “Hayatın temel ihtiyaçları için işitme duyuları işlev görmeyen insanlara sağır; işitme duyusu olan ama işitme yardımıyla veya yardımsız işlev görebilen fakat arızalı olan kişilere ağır işiten denilir⁴⁻⁴¹.”

2.6.2.1. İŞİTME ENGELLİLERİN SINIFLANDIRILMASI

İşitme engellilerin sınıflandırılmasında değişik kaynaklarda farklı sınıflandırma şekilleri görülmüştür. Bu kaynaklardaki ortak sınıflandırma aşağıdaki şekilde çıkarılmıştır.

4 TATAR,Y.a.g.e.

41 ÖZSOY,Y. a.g.e.

2.6.2.1.1. İŞİTME KAYBININ OLUŞ ZAMANINA GÖRE SINIFLANDIRMA

İşitme engellilerin sınıflandırılmasında eğitimci ve psikologların en çok üzerinde durduğu husus, engelin a- prelingual veya b-postlingual meydana gelmiş olmasıdır. Prelingual, doğuştan veya hayatın erken dönemleriyle konuşma ve dil gelişiminden önceki yaşlarda olan işitme kaybıdır. Postlingual ise, konuşma yahut dil gelişiminin devam ettiği yaşlarda olan işitme kaybıdır⁸.

Prelingual ile postlingual ayırım yaşının kaç olduğu tam kesinlik kazanmamıştır. Horvat, 5 yaşını dil gelişimi için sınır kabul ederken Hallahan ve Kaufman, bunun 3 yaş olduğunu, hatta bu sınırın dahada çekilerek 18 ay ile 12 ayın bu ayırımıda sınır kabul edilebileceğini söylerler. Bütün bu işitme kayıplarının %94 nün 3 yaşından önce geliştiği, ayrıca gerek eğitim gerekse de psikolojik temelleri açısından farklılıklar doğurduğu iddia edildiği için bu ayırım yaşının kesinlik kazanması gerektiği ortaya çıkmıştır. Postlingual kayıp halinde eğitim açısından büyük problemler çıkmayacağı kabul edilir⁸⁻⁴⁶.

2.6.2.1.2. İŞİTME KAYBININ ETYOLOJİSİNE GÖRE SINIFLANDIRMA

İşitme kayıpları etiolojilerine göre doğum öncesi doğum sırası ve doğum sonrası olarak gruplandırılır, buna ek olarak Horvat'ın sınıflandırma sistemini esas alıp yeni sistemi kullanırken ek bilgi olarak her grupta engele sebep olan etkenlerden de kısaca bahsedeceğiz⁸.

⁸ TATARY, a.g.e.

⁴⁶ HORVAT, a.g.e.

Hereditör ve Endojen grup: Genetik geçişli işitme engelinin varlığı bilinir. Horvat ağır işitme kayıplarının %50 sinin genetik geçişli olduğunu , dominat %14, resesif %84, cinsiyete bağlı %2, geçebileceğinden bahseder⁴⁶⁻⁴⁷.

Prenatal grup: doğum öncesi çeşitli amillerce işitme engelinin oluşmasıdır. Bu grupta işitme engeline sebep olan etkenler şunlardır; hamilelik döneminde anneye bulaşan enfeksiyon amilleri; yine bu dönemde annenin aldığı ilaçlar; şua ve toksik maddeler, geçirdiği kazalar; rh uyumsuzluğu; geç veya erken doğumlar; kordon sıkışması sonucu bebeğin beslenmesinin bozulması vb⁸.

Perinatal grup: işitme engeli oluşturan doğum anı ve çevresiyle ilgili amilleri bu grupta toplayabiliriz. Müdahaleli doğumlar; kordan dolanması; travay esnasında olabilecek travma ve kazalar; doğum kanalı ve çevresindeki enfeksiyon amilleri vb⁸.

Postnatal, eksojen grup: doğumdan sonra işitme engeline sebep olan amiller bu grupta toplanır. Viral enfeksiyonlar;dış veya orta kulağın kronik iltihabı olayları; alınan ilaçlar ve toksik maddeler; şiddetli gürültülü ortamda uzun süre kalma veya çok şiddetli gürültülü ortamda uzun süre kalma veya çok şiddetli ani gürültülere maruz kalma; ateşli silahlar vb.; yabancı cisim kaçması; travma veya kaza sonucu yapıda oluşabilecek tahribat; kulak kiri; tümoral oluşumlar vb³⁻⁸.

Sınıflandırılmayan grup: bu grupta özel olmayan çevre ve genetik kaynaklı sebepler işitme kaybının sorumlusudur. İşitme engellilerin yaklaşık %30 unda özel bir sebep bulunamaz⁸.

³ ÖZSOY Y.a.g.e.

⁸ TATAR,Y.a.g.e.

⁴⁶ HORVAT,a.g.e.

⁴⁷ ÖZEK H.İşitme Özürlü Çocuklarda Zeka Gelişimi ve Eğitimin Etkisi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Doktora Tezi . İSTANBUL. 1981

2.6.2.1.3. İŞİTME KAYBININ TİPİNE GÖRE SINIFLANDIRMA

Türkiye’de özel eğitimde sınıflandırmada daha çok engelin derecesi göz önüne alınmaktadır. Bugün M.E.G.S.B. tarafından kullanılan yönetmelikte işitme engelliler ikiye ayrılıp sınıflandırılmaktadır³.

Sağırılar: Düzeldikten sonra iyi işiten kulağındaki işitme kayıpları 70 dB ve daha üzeri olanlara sağır denir. Diğer bir deyimle işitme kayıpları gerekli düzeltmelerden sonra ana dilini konuşmayı olağan yollardan öğrenmeyi engelleyecek kadar fazla olan sağırdır³⁻³⁶.

Ağır işitenler: Düzeldikten sonra iyi işitilen kulağındaki işitme kayıpları 25-75 dB arası olanlara ağır işiten denir. İşitme kayıpları olağan yollardan ana dilini öğrenmesini ağırlaştıracak derecede olup bu yüzden özel eğitimi gerektirenler ağır işitenlerdir³⁷.

İleti tipi işitme engeli: Bu tip işitme engelinde ses dış kulaktan veya orta kulaktan geçip, iç kulağa ulaşamaz. Düşük frekanslı sesleri daha az duyarlar. Kulak kepçesiyle anomaliler; güreşçilerde olduğu gibi ödem veya travma sonucu iş görmez hale gelmesi; dış kulak yolunda işitmeyi engelleyebilecek anomaliler; kulağa yabancı cisim kaçması; kulak kiri; özellikle yüzücülerde gözlenen başta mantar olmak üzere çeşitli enfeksiyonlar; ateşli silah atıcılarında olduğu gibi kulak zarı perforasyonları; büyümüş adenoid, allerjik konjesyon gibi amillerle östaki tüpünün işlevinin bozulması; orta kulak iltihapları; kulak zarı ve kemikçık zincirinde olan yapışıklıklar bu tip işitme kayıplarının en sık rastlanan sebepleridir⁴⁶⁻⁴⁸⁻⁴⁹⁻⁵⁰⁻⁵¹.

³ ÖZSOY Y.a.g.e.

³⁶ BELGİN, E., DARICA, N.a.g.e.

³⁷ BELGİN, E., DALGIÇ, G.a.g.e.

⁴³ GUYTON A.C.a.g.e.

⁴⁶ HORVAT, M.a.g.e.

⁴⁸ TANMAN, B., YÜKSEK, E. Solumun Sistemi, Nobel Tıp Kitabevi. İSTANBUL 1990

⁴⁹ HALLAHAN DP., KAUFMANN, JM. Exceptionel Children, Prentice Hall, Englewood. 1989

⁵⁰ GEMİCİ, A. Özel Eğitimle İlgili Mevzuat, M.E.Basımevi ANKARA. 1991

⁵¹ GEMİCİ, A. 1991 Sağırılar İlkokulu Öğretim Programları, M.E.Basımevi ANKARA.

Duysal –sinirsel işitme engeli:Ses dalgaları dış ve orta kulaktan normal biçimde geçer ve iç kulağa ulaşır, fakat iç kulaktaki salyangozdaki korti yada işitme sinirlerindeki bir bozukluktan ötürü beyne ulaşmazsa, bu tür özürülüler duysal-sinirsel işitme engelliler olarak adlandırılır. Çeşitli sinir iltihapları, travmalar, tümoral oluşumlar, uzun süre aşırı yüksek frekanslı seslere maruz kalma, bazı ilaçlar bu tip işitme kayıplarının en sık sebepleridir⁴³⁻⁴⁶⁻⁴⁸⁻⁴⁹⁻⁵¹.

Tıpta biraz daha değişik bir adlandırma ve ayırım kullanılmaktadır. Eğer bozukluk sadece iç kulaktaysa <<duysal>> her ikisinde birden engel varsa duysal sinirsel diye ayırım yapılmakta ve adlandırılmaktadır. Şayet özür iç kulak ve işitme sinirlerini beraber kaplıyorsa hangi kısımlardaki zedelenme fazlaysa o tanılama ve ayırım kullanılır denilmektedir³.

Merkezi işitme engeli: Dış, orta, iç kulakla ilgili herhangi bir bozukluk olmadığı halde, beyin loblarından kaynaklanan arızalar sonucu sesin algılanıp yorumlanması bozulmuştur. Lobların yalnızca birisinde olabilecek hasar işitmeyi fazla etkilemez, ancak her iki yarım kürede hasar olursa işitme bozulur³⁻⁵⁰.

Karma İşitme Engeli: yukarıda belirtilen üç engelden ikisi yada üçünün bir arada olmasıyla ortaya çıkan engeller karışık işitme engeli olarak adlandırılır. Yukarıda bahsedilen engellerden hangisi daha fazlaysa onun etkisi daha fazla görülür³.

Psikolojik kaynaklı işitme engeli: Tespit edilebilen herhangi bir organik bozukluk olmadığı halde şahsın işitmesinin bozulduğu durumdur. Histeri sağırlığı, psikosomatik sağırlık gibi adlarla da zikredilir⁴¹

Çocuklarda psikotik durumlarla, yetişkinlerde psikonevrozla birlikte görülebilir .Psikolojik işitme özüğü çoğunlukla aniden oluşur³.

2.6.2.1.4. İŞİTME KAYBININ DERECESESİNE GÖRE SINIFLANDIRMA

Bu sınıflandırma tarzında da uzmanlar tam bir anlaşma sağlayamamışsa da bir çok kaynağın ortak olarak kabul ettiği sınıflama şudur;

- a- Çok hafif derecede işitme kaybı(26-40 dB),
- b- Hafif işitme derecede kaybı(41-55 dB),
- c- Orta derecede işitme kaybı(56-70 dB),
- d- İleri derecede işitme kaybı(71-90 Db),
- e- Ağır derecede işitme kaybı(91 dB ve üstü)⁸.

Brill ve ark.1986, bu sınıflamayı aşağıda görüldüğü gibi değişik bir şekline yapmıştır⁴⁹.

- Hafif işitme derecede kaybı(40-54 dB),
- Orta derecede işitme kaybı(55-69 dB),
- İleri derecede işitme kaybı(70-89 Db),
- Ağır derecede işitme kaybı(90 dB ve üstü)⁸.

2.6.2.2. TARİHTE İŞİTME ENGELLİLER VE TOPLUMLARIN İŞİTME ENGELLİLERE KARŞI TAVIRLARI

Toplumların bilhassa sağırlara karşı tavırları bütün engellilere karşı olan tavırlardan bazen daha acımasız olmuştur. Eski Yunan'da sağırların kurban edilmesi, Hıristiyanlık öncesi devirlerde sağırlara kötü müdahale ve özellikle İsrail anlayışında

³ ÖZSOY,Y., Arkadaşları.a.g.e

⁸ TATAR,Y.a.g.e.

⁴¹ ÖZSOY,Y., Arkadaşları.a.g.e.

⁴⁹ HALLAHAN DP., KAUFMANN, JM.a.g.e.

sağırılığın Allah tarafından gönderilen bir felaket olduğu inancının hakim oluşu, Hıristiyanlığın ilk yıllardan eğitim hizmetlerinin engellenmesi, kanuni haklarının tanınmaması, vaftiz edilmemeleri ve kilisenin yardımından istifade ettirilmemeleri, ahmak ve ableh gibi değerlendirmeleri anlayışı hakim olmuştur⁸.

6.yüzyılda Jüstinyanus Kanunları sağıruları beş grup halinde sınıflandırır:

- Doğuştan sağır ve dilsiz,
- Bir felaket neticesinde sağır ve dilsiz
- Doğuştan sağır fakat dilsiz değil
- Bir hastalık veya kaza sonucu sağır fakat dilsiz değil
- Dilsiz fakat sağır değil.

Jüstinyaus Kanunları sağır ve dilsizlerin anlaşma yapmalarını engelliyordu, şahitliklerini yok sayıyordu⁸.

Eğitim ile ilgili bahsedilen ilk çalışma York Psikopozu John'un, sağır ve dilsiz bir gence anlaşılabilir kadar konuşmayı öğrettiğidir . Apricola sağır bir adamın okuyup yazdığından bahseder. Zamanla Avrupada bilhassa zengin ailelerin çocuklarına özel eğiticiler tuttıkları gözlenir. Avrupa'daki ilk sağırılar okul Abba'de L'Epee tarafından 1755 yılında fransada açılmıştır⁸⁻⁴¹

Türkiye'de ilk eğitim çalışmaları 1989 senesinde Mösyö Grati adlı bir Avusturyalı tarafından başlatıldı. Şu anda beşi İstanbul'da olmak üzere toplam 31 adet işitme engelli okulu hizmet vermektedir. Çocuklar Eğitim Merkezi (İÇEM), Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi K.B.B. Anabilim Dalına bağlı işitme engelliler ana sınıfı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okul öncesi eğitim ve iyileştirme faaliyetleri verilmektedir⁸.

⁸ TATAR, Y.a.g.e

⁴¹ ÖZSOY, Y., Arkadaşları.a.g.e.

2.6.3. İŞİTME ENGELLİLERDE SPOR

1917 ihtilalinden sonra Sovyetler Birliği'nde yapılan ve başarısızlıkla sonuçlanan spor aktiviteleri işitme engellilerde sporla ilgili atılan ilk adımdır. Kendisinde bir işitme engelli olan Fransız A.E.Rubens-Alcais 1924 yılında tıpkı dünya olimpiyatlarının aynısı olacak şekilde işitme engellilere mahsus bir organizasyon düzenlenmesi fikrini ortaya atmış ve bunun için ciddi girişimlerde bulunmuştur. Nitekim bu uğraşlar sonucu 10-17 Ağustos 1924 tarihleri arasında Fransa'nın başkenti olan Paris'te Belçika, Hollanda, Fransa, Çekoslovakya, İngiltere, Polonya Federasyonları girişimiyle, Macaristan İtalya ve Romanya ise ferdi girişimleri ile ilk "silent games"(sessizler oyunları) yapıldı. Oyunlarda özellikle atletizm,bisiklet,futbol,atıcılık ve yüzme dallarında elde edilen başarı bu oyunların istenilen amaca ulaştığını ve dört yılda bir tekrar edilmesine ve bu organizasyonun da bir birlik adı altında toplanmasına karar verildi ve somut adım aynı tarihlerde(16-Ağustos-1924) işitme engelliler federasyon başkanları ve resmi temsilcileri "international committee of silent sports" (uluslar arası sessiz sporcular komitesi) birliğini kurarak atmış oldu. Bu birliğin görevleri ise; bütün işitme engelliler spor organizasyonlarını, dört yılda bir düzenlenecek işitme engelliler spor organlarının organizasyonlarını düzenlemek ve kontrolünü sağlamak olarak açıklandı. Daha sonraki tarihlerde insanların konuya bakış açısı olumlu yönde gelişmeler kaydetti. Meyveleri ise başta İtalyan hükümeti olmak üzere bir çok ülkenin işitme engelliler federasyonlarına yer tayini, maddi ve çıkartılan kanunlarla manevi destek sağlamışlardır. İlk uluslar arası kış sessizler oyunları 26-30 Ocak 1940 ta Avusturya'nın Seefeld şehrinde toplam 3 ülkeden 33 sporcunun katılımıyla gerçekleşmiştir. Bu oyunlarda atletizm,yüzme,masa tenisi,güreş,tenis, bowling, kriket,voleybol,track,basketbol,futbol,atıcılık,angling, hentbol,kayak,buz kayağı,hentbol ,atlama,bilardo branşlarından yarışmalar düzenlenmiştir⁴.

Ülkemizde ise, işitme engellilerin sporla tanışması 1969 yılında İstanbul'da kurulan Türkiye Sağır Dilsiz Spor Klüpleri Federasyonu ile olmuştur. Bütün engel

⁴ TATAR, Y.a.g.e.

grupları içerisinde spor yapılanmaları açısından ülkemizdeki en eski ve en büyük kuruluş bu federasyondur. 27 ilde teşkilatlanmış olup 32 tane spor klübü ve bunların bünyesinde yaklaşık 2000 tane lisanslı sporcu bulunmaktadır. Federasyon CISS ve EDSO'nun üyesidir. Federasyon faaliyetleri arasında güreş, atletizm, futbol, yüzme ve masa tenisi vb. dallarında yurt içi ve yurt dışındaki yaz-kış oyunlarına katılmak vardır. Ayrıca ülkemizde engellilerin sportif sorunları, antrenmanın Teşviki, onlara istihdam sağlanması gibi projelerde vardır⁵²⁻⁵³.

2.6.3.1 SPORUN İŞİTME ENGELLİLERDE KULLANIMI VE FAYDALARI

Beden eğitimi ve spor bütün topluluklarda normal insanlarda olduğu gibi engellilere de sağlayacağı sosyal ve ruhi iyileşme, fiziki gelişme, psikolojik gelişme ve benzeri gibi olumlu tüm gelişmeler işitme engellilerde de görülmektedir. Biz bu konuda işitme engellileri sosyal fiziki ve motorik açıdan özellik arz eden durumlarından ve bunlardan hareketle bu durumların iyileşmesinde yapılacak yardımların düzenlenmesinde bu amaçla kullanılan sportif faaliyetlerden söz edilecektir.

2.6.3.1.1. KULLANIM ALANLARI

İşitme engellilerin spor faaliyetlerinin başladığı ilk yıllardan beri üzerinde en çok tartışılan husus işitme engelliler için ayrı spor programlarına ihtiyaç olmadığı şeklinde olmuşsa da, genel kabul gören görüş; fiziki veya mental bir yetersizliği olmayan işitme engelli sporcunun, sportif faaliyetlere iştirak için gerekli olan atletik başarı, oyun bilgisi ve sportmenliğe de sahip olduğu bilindiğine göre, işitme engelliler için ayrı spor programına ihtiyaç olmadığı şeklindedir. Ayrıca bir çok

52 TİLTAY, A.M.Özürütülerde spor, Başbakanlık G.S.G.M. ANKARA. 1990

53 M.E.B. Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma hizmetleri Genel Müdürlüğü Özel Eğitimde Aile Eğitimi Sempozyumu, M.E. Basımevi. ANKARA.2000

çalışmada işitme engelli sporcuların kendi atletik kabiliyetlerini geliştirmek için işitenlerle oynamayı tercih ettiği görülmüştür⁵⁴⁻⁵⁵.

Üstelik işitme engelli takım ve sporcuların mahdut sayıda olması işitenlerle oynamayı çoğu zaman gereklide kılmıştır⁴.

Stewart, işitme engellilerin işitenlerle oyun oynadıklarının sık olarak görsek de, birçok işitme özürünün mümkün olduğunca, kendi aralarında gerçekleştirdikleri spor faaliyetlerine katılımı tercih ettiklerini söylemiş, bunun toplumun işitme özürü olmayı 'stigma' olarak görmesi gibi, oluşmuş menfi düşüncelerin; işitme özürülerin kendi aralarında özel iletişim sistemi kullanmasının ve işitme özürüler arasında paylaşılan kültürel değerlerin bir sonucu olarak doğduğunu belirtmiştir⁵⁴⁻⁵⁶.

Bir diğer önemli mesele, işitme özürü sporcularla çalışacak olan işiten sporcu, antrenör ve araştırmacıların durumudur. Zira işitme özürülerin, işiten toplum hakkında edineceği intibalar, genelde bu şahısların tavırlarıyla yakından alakalı olmaktadır. Özürülerin bu şahıslardan edineceği her intiba onların hayatında, işitenler hakkında silinmez izler bırakacaktır. İşitme özürü ile çalışacak kişilerin; öncelikle işitme özürülerin tıbbi, psikolojik ve sosyal özelliklerini öğrenmeleri ve tavırlarını ona göre düzenlemeleri faydalı olacaktır. Ayrıca işitme özürü sporcularla çalışırken mümkünse onların kullandığı iletişim sistemini (oral veya işaretleşme) öğrenmeleri, buna imkan yoksa konuşma esnasında el temasını sık kullanmaları; yüz ifadelerinden, vücut hareketlerinden faydalanmaları ve bilhassa oral iletişim kullananlarla yavaş fakat abartısız tarzda konuşmaları teşvik edilmeleridir. Bu aşamadan sonra dikkat etmeleri gereken diğer önemli husus, çalışma esnasında onlarla göz teması kurmaya özen göstermektir olmalıdır. Görüntülü ve ışıklı somut

4 TATAR, Y.a.g.e.

54 STEWART, D.A. Social factors influencing participation in sport for the deaf, PALAESTRA. 1987

55 STEWART, D.A. Characteristics of elite deaf athletes, Adapted Physical Activity Quarterly. 1991

56 STEWART, D.A., McCHARTY D., ROBINSON JA. Characteristics of deaf sport directors, Adapted Physical Activity Quarterly. 1988

yardımcı iletişim yöntemlerinden ve en önemlisi olan aynalardan azami ölçüde faydalanmalıdırlar⁴.

Bulduğumuz yerde başın durumunu esas alarak vücudumuzun durumu ve yaptığımız hareketler için bizi ilgilendiren vestibuler yapı,menenjit gibi işitme özürü oluşturan bazı hastalıklar esnasında,zedelenir ve işlev göremez. Bu takdirde vestibuler intibalaroptik (görmeye ait)intibalarla uyum sağlayamaz,denge bozulur. Vestibuler yapının tamamen hasarlı olduğu kişiler ,yavaş hareket yaptıklarında,denge açısından büyük problemler çıkmamakta,fakat gözlerini kapamaları veya hızlı hareket yapmaları halinde dengeleri bozulmaktadır . Bunlara kompensasyon faaliyetleriyle yardımcı olunabilir. Görme ve dokunma duyuları yardımıyla yaptırılacak faaliyetler kompensasyon açısından mühim yer tutar. Ayrıca su kulakları tahriş etmiyorsa,yüzme tavsiye edilebilir,fakat yüzme esnasında mümkün olduğunca baş suyun üstünde tutulmalıdır ve dalmadan kaçınılmalıdır⁴.

İşitme özürü,çocuğun hem fiziki sağlığını, hem de motor gelişim kabiliyetlerini etkileyecektir. İlave olarak işitme özürülülerin fiziki ve motor sahada işitenlerle gösterdiği farklılıkları,fert bazında kendi aralarında da görebiliriz. Dolayısıyla değerlendirme ve eğitim faaliyetleri esnasında bu durum da göz önüne alınmalıdır⁴.

İşitme özürülü kişiye spor yaptırırken,daha önce ‘Özürülülerde Sporun Dayanması Gereken Temel Esaslar’ adıyla verdiğimiz hususları ve bunların haricinde onların özel bir takım vasıfları olduğu göz önüne alınmalı,bilhassa hareket hayatlarının şu amiller tarafından kısıtlandığı bilinmelidir⁴.

- Emosyonel cazibenin bir bölümü kaybolmuştur,
- Oyun materyali ile olan diyaloglarında auditif enformasyondan yoksundurlar,

⁴ TATAR, Y.a.g.e.

-Auditif feedback'e sahip olmadıklarından hareketlerinde problem çıkmaktadır,

- Hareket ile konuşma arasındaki bağlantıyı kuramazlar,
- Sözlü eğitim yoluyla,motor öğrenme ve motor genelleme sağlanamaz,
- Sözlü kognitif öğrenme fazı eksiktir,
- Buldukları yere oryantasyonları tam değildir⁴

Sıralanan bu ve benzeri engelleyici unsurlar çocuğun motor gelişimini, postürünü, denge durumunu,yürüyüşünü,dolayısıyla kişiler arası ilişkilerini,sosyalleşmesini ve bütün bunlara istinaden ruh durumunu da bozacaktır⁴.

Motor yeteneklerin geliştirilmesinde tutma, fırlatmak,yürümek,atlamak gibi ana motorik beceriler için temel oluşturulmalıdır. Zira bu beceriler çocuğun oyun grubunda kabullenilebilmesi için gereklidir. Daha ileri seviyede 'Golf,tenis dans,kayak,yüzme vb. faaliyetlerin de yer aldığı fiziki,motor sağlık temel beceri ve davranışları programlanmalıdır⁴.

İşitme özürlüler,yaptıkları hareketleri işitme ile ilgili feedback bazında düzeltme imkanına sahip olmadıkları gibi,hız ve zaman farklarını anlamakta da zorlanırlar ve hareketleri genelde yavaş tarzda olur Bunun için işaretler yardımıyla veya göstererek hız ve zaman farklılıklarını anlamalarına yardım edilmelidir. Yaptırılan egzersiz faaliyetleri hız ve zaman birleşenleri ihtiva eden dans,araştırmacı ve buluşa yöneltici hareketler,jimnastik vb. faaliyetler olmalıdır⁴.

2.6.3.1.2. FAYDALARI

"Beden eğitimi ve spor işitme engelli kültürü için bir kilometre taşıdır" ve işitme engelli çocuklar için öğretici eğitici ve kendi başlarına bilfiil hareket ettirici bir rol oynamaktadır. Cornelius ve Hornett; bu hususta oyunun; işitme engelli çocukların sosyal ve emosyonel gelişimi için son derece önemli olduğunu, işitme

⁴ TATAR,Y.a.g.e.

engelli çocukların oyunlarını gözlemleyerek onların kognitif, sosyal, emosyonel, fiziki ihtiyaçları ve gelişimleri; yine oyunlar aracılığı ile problem çözme, çeşitli durumlarda baş etme yetenekleri, üretici düşünce ve lisan gelişimleri hakkında bilgi sahibi olunabileceğini söylerler. İşitme engelli sporcular, kendilerinin işitme engellilerin temsilcileri olduklarını ve işiten kişilere işitme engellilerin neler yapabileceğini göstermek amacıyla katıldıklarını söylerler⁴.

Az bir kesime hitap ettiğinden dolayı işitme engelli sporlarına, işitme engelli olsun veya olmasın, sporcu,antrenör, seyirci vb.lerinin katılımı ancak ferdî temaslarla sağlanabilmektedir. Ülkemizde işitme engelli takımlarına sporcu sağlayan esas kaynak, işitme engelli okulları ve mevcut işitme engelli dernekleridir. Dünyada ise zamanla işitme engellilerin karma eğitime alınmasına çalışıldığından, okullar işitme engellilerin spora katılımı için kaynak olma vasfını yitirmiş , neticede sporcu sayısında bir azalma gözlenmiştir. Bundan dolayı işitenlerin kulüplerinden hem sporcu kaynağı olarak hem de tesis ve malzeme temininde faydalanmak için karar kılınmıştır⁴.

Horvat,bu hiperaktivite halinin Paraşüt,kaba motor beceriler,ikili spor ve oyunlar vb. sakinleştirici aktif faaliyetler kullanılarak özürlye faydalı hale getirilebileceğini,gerekirse yoga ve relaksasyon teknikleri kullanılarak içinde buldukları gerginlik ve huzursuzluğun tatmin edilebileceğini söyler (1990). Bir diğer husus görme problemi olmayan işitme özürlyelerde ,gözlenen hiperaktivitenin ötekilere nazaran daha düzenle tarzda cereyan edeceğidir. Bu hiperaktivite haline mukabil işitme özürlyelerin hareket zenginliğinde ise bir azalma göze çarpar. Zira daha önce belirttiğimiz gibi mevcut hiperaktivite,bilinen ve çoğu ilkel hareketlerin tekrarı şeklinde gözlendiğinden;jimnastik,dans ve yüzme gibi faaliyetlerden faydalanılarak işitme özürlyelerin hareket zenginliği artırılmalı,yeni hareket tarzları öğretilmelidir⁴⁻⁴⁶.

4 TATAR, Y.a.g.e.

İşitme engellilerin bir kısmında statik ve dinamik denge problemleri görülmektedir. Bu tür problemleri olanlarda görmeye veya dokunmaya dayalı yardımcı usuller geliştirilmeli, bunun içinde dans, takla, jimnastik, trampolin gibi statik ve dinamik balansı artıran faaliyetlerden faydalanılabilir⁴⁶.

Ayrıca işitme işlevinin bozulması neticesi şahıs bu eksikliğini telafi edebilmek için başını veya bütün vücudunu sesin geldiği yöne eğeceği için, beden duruşlarında bozukluklar çıkabilir. 'Bu durumda; uygun beden duruşları, fleksibilite ve kas gücünü artırıcı faaliyetler (yürüyüş, jogging, bisiklet), dans ve dönme hareketlerine önem verilerek düzeltme sağlanabilir.⁴⁻⁴⁶

İşitme işlevi, bizi bir hareketin başarılı olup olmaması hakkında bilgilendirirken, bize bu hareketi işitme ile ilgili feedback bazında düzeltme imkanı verir. Kişi yürürken adımlarını şuursuzca da olsa işitir ve gereksizse düzeltir. Proprioseptif, dokunma veya işitme ile ilgili motor sürelerin birinde arıza olursa kontrol sağlanamayacağından adımlar şuurlu olmaya başlar. Bu çok yorucu ve rahatsız edici bir durumdur. İşitme özürlü şahıs attığı adımları duyamayacağından feedback kontrolü ile düzeltemeyecektir ve yürürken ya 'Ayakları sürükleyecek. yahut 'Ayaklarını sürtecektir' Motor davranışların şeklini ve hassas ayarını vurgulamalıdır. Eğitici, 'Aynalar kullanarak görsel ve kinestetik antrenman yöntemleriyle; ritim, kaba motor beceriler ve jimnastik öğelerini entegre etmelidir'⁴⁻⁴⁶

Çocukların işitme özürlü olmasını çoğu aile kabul etmek istemeyecek, inkara, aşırı himayeye veya aşırı sert terapotik bir programa almaya çalışacak ve neticede çocuk toplumdan kopacaktır. Ayrıca önceki bölümlerde bahsettiğimiz sebeplerden dolayı işitme özürlülerin sosyalleşmeleri gibi dil yetenekleri de azalmıştır. Hareket hayatlarını kısıtlayan unsurlar bu durumu daha belirginleştirecektir. Oyun sırasında oyuncağın hareketi çocuğun dikkatini çeker; fakat oyuncağın ses çıkartması daha cezbedicidir. İşitme ile ilgili intibaların

4 TATAR, Y.a.g.e.

46 HALLAHAN DP., KAUFMANN, JM.a.g.e.

kaybolması halinde oyun dünyası aktivitesinin önemli bir kısmını yitirecek bazı hareket deneyimleri meydana gelemeyecektir. Bunun sonucunda, çocuk ya oyundan tamamen çekilecek ya da tek başına oynamayı tercih edecektir⁴⁻⁴⁶.

2.7. ANTRENMAN

Antrenman bilimi hakkında bir çok tanım yapılmıştır. Bunları aşağıdaki şekilde gösterebiliriz.

Antrenman, sportif performansın artırılması bazı durumlarda performansın korunması ve azaltılması için uygulanan hareketler topluluğuna denir⁵⁷.

Holmann 'a göre antrenman tıp açısından şu şekilde açıklanmıştır; Organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişimler sağlayan ve sporcuda verimin yükseltilmesi amacıyla belirli zaman aralıklarıyla uygulanan yüklenmelerin tamamıdır⁵⁸⁻⁵⁹.

Ulich, antrenmana eylem psikolojisi açısından "Beceri ve yeteneklerin eylem planı ve eylem yapılarının optimalleşmesini sağlayan düzenli ve planlı bir süreç" olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaların birinde antrenmanın amacı, biyolojik yani organik uyumlar sağlayan yüklenmeler vermek, diğerinde ise beceri ve yetenekleri optimalleştirmek amacıyla belirli yapılarda eylem biçimleri geliştirmek olmaktadır⁵⁸⁻⁵⁹.

Mellerowics /Meller ise antrenmanı, "güç yeteneğinin yükseltilmesi ve spor dallarında başarıya ulaşmasını sağlamak amacıyla sporcunun bedeni ve psikomatik gelişiminde son derece etkin olan yöntem" şeklinde tanımlanır⁵⁸.

57 ÇETİN, N.Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü, Tekten Ofset. NİĞDE. 2000

58 ÇETİN, N. Teknik Analizi Ve Teknik Antrenmanı, Setma Basılı. ANKARA1997

59 SEVİM, Y. Antrenman Bilgisi, Gazi Kitabevi. ANKARA1995

Harre'ye göre " sporda gelişimi sağlamak için bilimsel, özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen süreçtir. Bu süreç, planlı ve sistemli bir şekilde etkilenecek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar"⁵⁸⁻⁵⁹.

Sporcuyu en yüksek verim seviyesine hazırlamak, bir sporcunun değişik egzersizler uygulanarak fiziksel, teknik, zihinsel, psikolojik ve moralman hazırlanması antrenman olarak tanımlanabilir⁶⁰.

Antrenman sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma yöntemleridir⁵⁹.

Antrenman ruhsal ve organik en mükemmel verimi elde etmek için belirli bir amaca yönelmiş planlı, sistematik, teknik, taktik, kondisyon faaliyetlerinin tümüdür⁶¹.

Yapılan çalışmalarda antrenmandan bahsedebilmemiz için hareket uyarılarının normalin üzerinde ve giderek artan şekilde olması yani haftada iki kere her biri en az 10-15 dk. süren uyarılar söz konusu ise biyolojik açıdan antrenmandan bahsedilebilir⁵⁷.

60 STEWART, N.The value of sports in the rehabilitation of the physically disabled, Journal of Applied 60 sport Sciencess. CANADIAN.1981

61 TÜREL, M.Futbol, Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Müdürlüğü Yayınları. ANKARA. 1990

2.7.1. ANTRENMANIN UYGULAMA ALANLARI

- Okulda
- Boş zamanlarda
- Rehabilitasyon çerçevesinde
- Profesyonel amaçlı spor faaliyetlerinde
- Stres atmada⁵⁷

2.7.2. ANTRENMANIN AMAÇLARI

- Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyon gibi kondisyonel özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi.
- Teknik taktik ve oyun anlayışı gibi özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi
- Psikolojik hazırlık(kazanma isteği, hırs, motivasyon vb.)
- Zihinsel gelişim.
- Kişilik gelişimi ve eğitimi
- Sosyal özellikleri ve davranışların gelişimi
- Sağlık yönünden gelişim(kas yapısının gelişmesi, kardiyovasküler sistemin gelişmesi ve benzeri)⁵⁷⁻⁵⁹⁻⁶¹⁻⁶²

Her antrenman organizmaya belirli bir yük yükler buna karşılık organizma bu yüke dirençli ise buna antrenmanın uyumu denir. Bu uyum ne kadar iyi olursa

57 ÇETİN, N.a.g.e.

59 SEVİM, Y.a.g.e.

61 TÜREL, M.Futbol, Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Müdürlüğü Yayınları. ANKARA. 1990

62 DÜNDAR, U.Antrenman Teorisi, Bağrgan Yayınevi. ANKARA. 1998

verimde o kadar fazla olur. Antrenmanın veriminin sağlanması için bazı temel prensiplere dikkat etme zorunluluğu vardır.⁶¹ Bunlar;

- Az yüklenme arzulan verimi sağlamaz.
- Çok yüklenme ise organizmadaki uyumu bozar.
- Yüklenme, ara verme dengesi iyi ayarlanmalıdır.
- Antrenmanlara uzun süre ara vermek verimi hızlı bir şekilde düşürür.
- Fizyolojik açıdan planlı yüklenmeler uyumu yükseltir, dolayısıyla verimi de artırmış olur.
- Psikolojik teşvikler antrenman hedefine ulaşılmasını kolaylaştırır.
- Antrenmanın düzenli yapılması verimi artırır⁵⁷⁻⁶¹.

2.7.3. KOORDİNASYON

Merkezi sinir sisteminin ve iskelet kaslarının istemli bir hareket sırasında birlikte çalışması koordinasyon olarak tanımlanır⁵⁷.

Koordinasyon kabiliyeti; kondisyonel yetenekler ve motor becerileri ile birlikte, bedensel performans kapasitesini belirleyen bir grup teşkil eder.

Koordinasyon kabiliyeti, yüksek kalitatif değerdeki kontrol ve düzenleme mekanizmalarına bağlı hareketlerin temelidir. Aynı zamanda yönelinen amaca bağlıdır; yani daima spesifik bir faaliyetle ilgilidir.

Benzer hareketlerin sürekli olarak tekrarlanması, hareketlere bağlı koordinatif yeteneğin otomatik hale gelmesini sağlayarak, işleyiş kalitelerini düzeltir. Başka bir deyişle, kontrol ve düzenleme süreci zamanla artan bir şekilde belli bir yol izlemeye başlar.

Motor becerilerde kondisyonel yeteneklerde olduğu gibi koordinasyonla sıkı ve karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır ve birbirlerinden ayrılmaları mümkün değildir.

Koordinatif yeteneklerin kalitesi, motor becerilerin ne derece hızlı ve başarılı bir şekilde antrene edilebileceğini belirler. Koordinatif yeteneklerin mükemmelleşmesi motor becerilerin öğrenilmesi ve mükemmelleşmesini sağlar.

2.7.3.1. KOORDİNASYON KABİLİYETİNİN YAPISI

Hirtz, koordinasyon kabiliyetini oluşturan unsurların önemini incelemiş ve yirmi faktör analizine istinaden bütünü meydana getiren temel unsurlar olarak beş faktör tespit etmiştir.

- Reaksiyon yeteneği,
- Denge yeteneği,
- Kinestezik ayırlama yeteneği,
- Ritm yeteneği,
- Mekan itibarıyla yön tayin yeteneği.

Biz bu beş faktörden konumuzla ilgili olan reaksiyon yeteneğini ele alacağız.

2.7.4. KOMPLEKS REAKSİYON YETENEĞİ

Kompleks reaksiyon yeteneği, hızlı ve gerektiğinde vücudun tamamı kullanılarak yapılan harekettir. Burada sinyal basit veya karmaşık olabilir.

Kompleks reaksiyon yeteneği, sitüatif (enstantane) spor branşlarındaki (örneğin top oyunları) tüm hareketlerde ve örneğin atletizmde veya yüzme branşındaki tüm start süreçlerinde önemli bir rol oynar⁵⁷.

2.7.5. ÇABUKLUK ANTRENMANI

Sporda Çabukluk

Bir uyarı yada sinyale mümkün olan en çabuk şekilde tepki göstermektedir. Bu anlamda çabukluk= reaksiyon çabukluğudur⁵⁷.

Farklı dirençler söz konusu iken hareketleri en hızlı bir şekilde yapabilmektir. Bu anlamda çabukluk max periyodik ve max aperiodyik çabukluktur⁵⁷.

Hareket etme çabukluğu yüksek tempodaki koordineli hareketleri yaptıran yetenek olarak tarif edilir⁶¹.

Reaksiyon zamanı uyarana cevap alınması ile ilgili zamandır. Genel olarak uyarana alınması ile harekete geçme zamanı arasında geçen süredir⁶².

Reaksiyon çabukluğu yarışı başlatma sinyali veya bir uyarım söz konusu olduğu andan itibaren bir kas kasılmasının tespit edildiği ana kadar geçen süredir⁵⁷.

Reaksiyonun basit ve seçmeli olarak incelenmesi, anlaşılanması bakımından daha faydalı görülmektedir.

Basit reaksiyon, belirli bir sinyale önceden belirlenmiş (hazır tepki) bir tepki olarak tanımlanırken;

Seçmeli reaksiyonu ise, sporcunun alınan uyarım üzerine mümkün olan en iyi ve avantajlı şekilde tepki göstermesi olarak tanımlanabilir.

Seçmeli reaksiyonda, uyarımın sinyalden hemen sonra alınması önemli bir unsurdur. Fakat sporda, sporcuların sürprizlerle karşılaşmasını engelleyen ve "duyuların açık olması" olarak da tanımlanan üst düzey bir reaksiyon hazırlık seviyesi de bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda sözlü uyarımın asıl

57 ÇETİN, N.a.g.e

61 TÜREL, M.a.g.e.

uyarımdan (start atışı) 1,5 saniye önce yapılması durumunda reaksiyon çabukluğu açısından en iyi etkinin sağlandığı ortaya çıkmıştır.

Reaksiyon süresi optik sinyal ile 0,15-0,20 saniye, akustik sinyal ile 0,12-0,27 saniye, heyecan sırasından 0,09-0,18 saniye verir. Bu sonuçlar ortalama bir sonuçtur ve antrenman sayesinde bu reaksiyon sürelerinde azalma olduğu görülmüştür. Örneğin akustik sinyale tepki verme süresi 0,12-0,27 saniyeden 0,05-0,17 saniyeye düştüğü görülmektedir. Karışık reaksiyon için % 30-40 oranında azalma olduğu görülmüştür. Işık reaksiyonu ile 4 haftalık antrenman süresinde reaksiyon zamanı erkeklerde % 25, kadınlarda % 26 olumlu sonuç bildirmiştir.

Ancak araştırmalar bu durumun programın önceden belirlenmesi durumunda yani belirli bir uyarımın belirli bir reaksiyonu doğurması halinde ortaya çıktığını göstermiştir. Bu olaya “dinamik stere-optik sporcunun eğitilmesi” olarak tanımlanan durumdur⁵⁷.

Seçmeli reaksiyonlarda sporcu reaksiyon olasılıkları arasından en avantajlı olanını tercih etme sorunuyla karşı karşıyadır. Bu da sporda, deneyimi artıran sporcular için deneyim süresi arttıkça doğru orantılı olarak en doğru reaksiyonu vermesi sağlanmaktadır. Böylece de reaksiyon süresi en kısa zamanda gerçekleştirilmiş olmaktadır⁵⁷.

Araştırmalar sonunda uyarıma neden olan objenin (tenis topu) reaksiyon anında bir saniye algılanması durumunda reaksiyon doğruluğu ve isabetliliği (tenis topuna optimal anlamda vurulması) 40-50 mls' den daha az bir dağılım ile gerçekleştiğini ve reaksiyon çabukluğunun artırılmasına yönelik antrenmanlar sonucunda aynı kişinin yaptığı vuruşların % 50' sinde reaksiyon süresinin +/-20 mls'ye düşürülebildiğini göstermiştir.

62 DÜNDAR, U.a.g.e

57 ÇETİN, N.a.g.e

Bir saniye ne kadar düşük bir süre de olsa, rakip hamle yaptığı zaman sporcunun yararlanamayacağı bir süredir. Bu yüzden sporcu gerçekleştirdiği hamle ile rakibine belirli bir reaksiyonu dikte ettiği zaman (yani oyunun kontrolünü elinde bulundurduğu) kendisi için en uygun koşulları sağlamış olmaktadır. Böylece rakibin nasıl bir tepki verebileceğini önceden bildiği için karşı reaksiyonu en doğru şekilde uygulayacak ve böylece bir avantaj sağlayacaktır. Bu olaya reaksiyonun temel unsurlarının yanı sıra bilgilerin yeterince erken alınması ve işlenmesi sonucunda reaksiyon süresinin uzatılabilmesi yeteneği veya “prolepsi yada öncelermeli hareket” olarak da tanımlanmakta olup beynin daha uygun olan reaksiyonu seçmesi kolaylaşmaktadır.

Buradan çıkan sonuç ise bir uyarım karşısında gösterilmesi gereken reaksiyon sayısı ya çok aza yada sadece bir seçeneğe düşürüldüğü için oyuncunun pozisyona hakim olması açısından büyük bir avantaj sağlamaktadır.

Reaksiyon zamanı negatif olarak adale kuvvetlenmesi ve büyümesini tesir altına alır. Buna karşılık CHUI, reaksiyon zamanında büyüme bulur. Aktif adalelerin büyük kısmında düzenli olarak her araştırmada ve hareketin her başlangıcında adale çekmelerine dikkat edilmelidir. Şüphesiz reaksiyon kabiliyeti kötüleştirilmemeli. Diğer zamanlarda reaksiyon zamanı ile reaksiyon hızı arasında bir işaret yoktur. Bireysel hareket hızları kollarında yada bacağına belirli şahıslarda ortaya çıkabilir. Bir sporcu hızlı kol ve ayak hareketleriyle fakat yavaş yavaş ortaya çıkabilir.

Reaksiyon zamanı vücutta rahatsızlık hissettirmez. 61 değişik sporcu muayene edildi. Heyecan sırasında reaksiyon zamanında farklı, şiddeti, dinamik iş sırasında bisikletçi üzerinde kademeli bir şekilde uzayan rahatsızlıkları reaksiyon zamanında uzatılır. Maksimum rahatsızlıklar en uzun değeri versin diye bir en iyi devam eden antrenmanlarda, rahatsızlıklar üzerine kısa reaksiyon zamanı dayanıklılığını gösterir. Benzer sonuçlarda optik heyecan için yükseltildi. Kaderman, hayatın koşuşturmaları içinde 170 optik reaksiyon zamanı parmaklar ve ayak reaksiyonlarında ortaya çıkar.

ZACIORSKIJ'ye (1974) göre reaksiyon süresi aşağıda sıralanan beş ayrı safhadan oluşmaktadır;⁶³

- 1- Duyu organının (göz,kulak,cilt,kas) uyarılması
- 2- Uyarımın merkezi sinir sistemine aktarılması
- 3- Sinyalin (komutun) ortaya çıkmasının sağlanması
- 4- "Komutun" beyinden (merkezi sinir sisteminden) ilgili kasa iletilmesi,
- 5- Kasın uyarılması ve mekanik bir faaliyetin ortaya çıkması(algılanabilen ilk hareket),

Uyarımın alındığı ve kasın uyarıldığı 1. ve 4. safhalar arasındaki zaman "Latens Süresi" olarak ta tanımlanmaktadır(bu dönem doğal olarak toplam reaksiyon süresinin bir kısmıdır)⁵⁷.

Sürat

Çabukluk ile sürat arasındaki temel farklılık hareket frekansına bağlıdır, 100m 60 adımda koşular, dereceler aynıdır, 70 adımda koşan daha çok adım atan daha doğrusu adım frekansı yüksek olan sporcu daha çabuktur⁶⁴.

Refleks ile reaksiyon farkı, uyarın merkezi sinir sistemine gelir, değerlendirilir, kasa emir verilir, sonunda reaksiyon gösterilir. Reflekste ise direk olarak uyarana kas cevap verir. Refleks reaksiyondan 20 defa daha hızlıdır⁶⁵⁻⁶⁶.

Reaksiyon zamanı uyarana cevap alınması ile ilgili zamanlar genel olarak uyarının alınması ile harekete geçme zamanı arasındaki süredir. Uyarın ile cevap

57 ÇETİN, N.a.g.e

62 DÜNDAR, U.a.g.e

63 ZACIORSKY, V.M The Development of Enderunce, Fizykultura. Spot. Moskova. 1980

64 MEAD, T.P., DROWATZKY, J.N., HARDİN, L. Pozitive and negative stimuli in relation to Tennis players reaction time, Perceptual and Motor skills. 2000

65 MEDBOJ, L. Effect of training of the anaerobic capacity, med sic sport. 1997

66 THOMAS, R. Reaction time and anticipation time resarch quarterly for ercise and sport. 1981

arasındaki zaman reaksiyon zamanıdır. Burada duyu organlarının uyarılması dış kulaktan başlar merkezi sinirlerle duyu merkezlerine gelir. Burada işlem görüp sinirsel yapı ile hareket emri ilgili organlara gönderilir ve aktivite gerçekleşmiş olur. Reaksiyon sürati, nörofizyolojik özelliklere ve bazı kurallara bağlıdır. Normal bir reaksiyon yeteneği olarak; akustik sinyal ile (tabanca sesi) çıkış yapan atletin harekete geçişi yada kalecinin optik sinyale cevap olarak verdiği tepkiler verilebilir⁶⁴⁻⁶⁶⁻⁶⁷⁻⁶⁸⁻⁶⁹⁻⁷⁰⁻⁷¹.

Reaksiyon sürati antrenmanlarla 0,12 sn kadar geliştirilebilir. Bu farklılık uyarının beyne gidiş ve beyinden organlara geliş hızındaki gelişmeden değil, mevcut reaksiyon süratinin korunması geliştirilmesi teknik beceri düzeyi ile hareketin daha ekonomik bir hale getirilmesiyle gerçekleştirilebilir⁶⁶⁻⁶⁷.

Yapılan çalışmalarda konsantrasyon, dikkat ısınma ve kasın ön gerilimi hareket eden vücut parçalarının çokluğu yaş durumu (en yüksek seviye 7-20 yaş arası) cinsiyet olumlu ve olumsuz düşünceler, ısınmanın şiddeti uyarının şiddeti (sporcunun genel performansına göre ayarlanmalı) çevre koşulları , alışılmamış uyarma aralığı, yorgunluk psikolojik rahatsızlık mücadele isteği hrs kimyasal tıbbi ilaçlar (doping) alkol yetersiz mücadele gücü, metabolik özellikler, koordinasyon yapısı, kas-fibril kombinasyonu, esneklik ve kasların gevşeme yeteneği , antropometrik etkenler, reaksiyon zamanını iyi olmaları durumunda pozitif olumsuz olmaları durumunda negatif olduğu görülmüştür⁵⁷⁻⁶²⁻⁶⁴⁻⁶⁶⁻⁶⁸⁻⁶⁹⁻⁷¹⁻⁷².

67 MURATLLS., SEVİM, Y. Antrenman Bilgisi ve Testler, Ofset Matbaacılık ANKARA.1986

68 CHRISTINA, ROBERT, V. Simple Reaction Time as a Function of Response Complexity
exercise and Sport 1986

Christiana at only Resarch, Quartely for

69 TSORBATZLOUDIS, H. Physical exertion in simple reaction time and continuous attention of sport participants, Perceptual And Motor Skills. 1998

70 KOÇAK, M. Temel Futbol Eğitimi, G.S.G.M. Basımevi. ANKARA 1990

71 KIOUMOURTZOGLOU, E. Expertise in water-polo, Journal Of Human Movement Studies. 1996

72 CHRISTINA, W. Premotor and motor reaction time as a function of response kompleksity, resarch quarterly for ercise and sport. 1985

2.7.6. ANTRENMANA İLİŞKİN BİLGİLER VE ANTRENMAN METODLARI

İster reaksiyon hızının, isterse maksimum aperiodyik ya da periyodik çabukluğunun artırılmasını hedef alsın, çabukluk antrenmanlarında esas olan çalışmaların maksimum yoğunlukta yapılmasıdır. Bunun aksi olduğu zaman bir sonraki müsabakada hatalı koordinasyon olarak kendini göstere koordinatif değişikliklerin fark edilmeden hareketlere yansıma ihtimali söz konusudur. Bunu ortadan kaldırmak için sporcunun daima dinlenmiş ve ısınmış olarak, kendisini tamamıyla yapacağı harekete yoğunlaştırmış olarak antrenmana katılmalıdır. Çabukluk performansının artırılması açısından antrenmanın çok zor koşullarda (örneğin, sporcu yorulurken) yapılmasının faydaları olmakla birlikte bu tarz antrenman metotlarının sadece kalifiye sporcularda uygulanması ve harekete özgü dinamiğin sağlanamadığı andan itibaren de hemen sona erdirilmesi gerekir⁵⁷.

Antrenman kapsamında yer alan çalışmalar (çabukluk hareketleri) mümkün olduğunca süratli, diğer bir ifadeyle maksimum hareket temposu ile ancak sporcunun kişisel, teknik, motorik seviyesini uyacak şekilde gerçekleştirilmelidir.

Yeni başlayan sporcularda yapılan antrenmanlarda muhtemel krampların önlenmesi için antrenman temposu orta ile maksimum 6 arasında tutulması gerekmektedir. Yapılan çalışmanın daha sonraki aşamalarda giderek artan tempo ile istikrarlı bir seviyeye ulaşması tavsiye olunur.

Antrenmanlarda tekrar sayısı hareketlerin hız kaybını meydana gelmediği sayı kadar olmalıdır.

57 ÇETİK, N.a.g.e

73 ŞAHİN, R.Erkek Hentbolde Kalecilerle Saha Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. ANKARA. 1995

Molalar daha çok aktif olmalı (gevşeme-esneme hareketleri yaparak) ve süresi sporcunun tam olarak kuvvet toplamasına yetecek kadar uzun olmalıdır. Özetle çabukluk antrenmanı esas itibarıyla tekrar metoduna dayanmaktadır.

Çabukluk antrenmanlarında gerekli ısınma ve gevşeme hareketleri kusursuz olarak yapılmalı ve antrenmanın ilk yarısında yer verilmelidir.

Çabukluk antrenmanlarından hemen sonra yüksek seviyede konsantrasyon gerektiren başka antrenmanlar yapılmamalıdır.

2.8. REAKSİYON ZAMANI ÖLÇÜM TEKNİKLERİ

2.8.1. Kronometre ile reaksiyon zamanı ölçümleri

Ölçüm yapılırken birisi denekte diğeri deney yapan kişide olmak üzere iki kronometre kullanılır. Denekten sandalyeye oturması istenir. Denek oturduğu yerde diğer kronometrenin kapanma sesini duyduğunda yapabileceği en kısa zamanda kendi kronometresini kapatması istenir. Deneyi yapan kişi kronometreyi sesini rahat duyabilmesi için denegın kulağına yaklaştırır. Bundan sonra deney yapan kişi kendi kronometresini baş parmağı ile basarak dudurur. Bu basma sırasında çıkan metalik sesi duyan denek kendi kronometresine basarak deneyi durdurur. İki kronometre arasındaki zaman farkı alınır ve bulunan değer denegın reaksiyon zamanı olarak değerlendirilir⁷³⁻⁷⁴.

73 ŞAHİN, R. Erkek Hentbolde Kalecilerle Saha Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. ANKARA. 1995

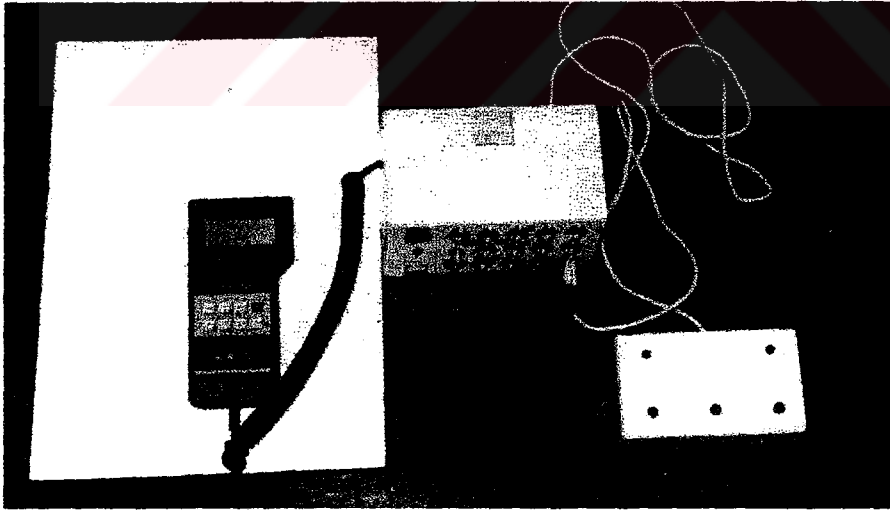
73 ŞAHİN, R. Erkek Hentbolde Kalecilerle Saha Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. ANKARA. 1995

74 TAMER, K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi, Başarın Yayınları. ANKARA. 1999

2.8.2. Cetvel Yöntemi

Denek ön kol ve elini masanın üzerine rahat olacak biçimde sandalyeye oturur. Baş parmak ve işaret parmak uçları masadan 8-10 cm. dışarıda birbirine paralel olacak şekilde tutulur. Baş parmak ve işaret parmağının üst kısımları birbirine horizontal olmalıdır. Testi uygulayan kişi test cetvelinin ucundan ve deneğin baş ve işaret parmaklarının arasında olacak şekilde tutar. Deneğin konsantrasyon bölgesine bakması sağlanır (0,120-0,30 çizgileri arasındaki siyah bölge) ve cetvel bırakıldığı zaman cetveli yakalaması söylenir. Her deneme “hazır” komutundan sonra başlar. 20 deneme yapılır. Sonuç denek cetveli yakaladıktan sonra deneğin baş parmağının üst kenarında bulunan çizgiden okunur. En düşük ve en yüksek 5 deneme atılır. Geriye kalan 10 denemenin ortalaması sonuç olarak kaydedilir. Zaman ölçeğindeki rakamlar saniyenin binde birini temsil eder. Sonuçlar 5/1000 saniyeye yakın olarak kaydedilir⁷³⁻⁷⁴.

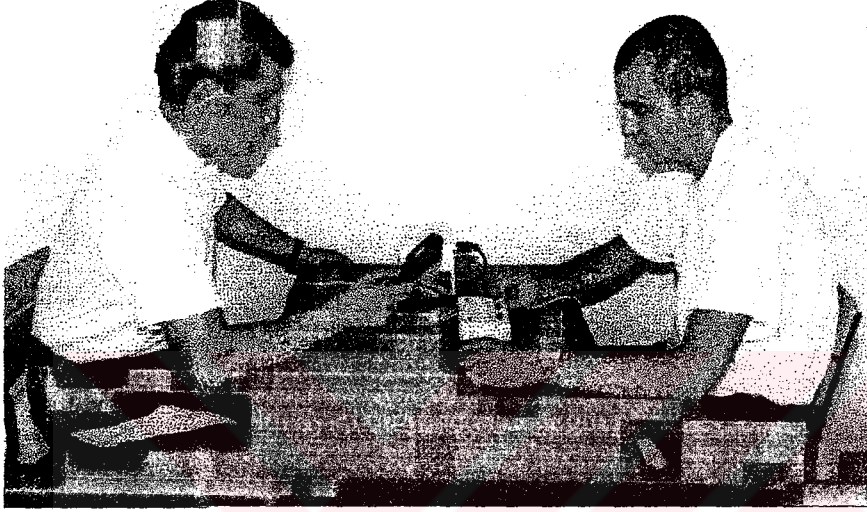
2.8.3. Newtest 1000 Aleti ile Reaksiyon Zamanının Ölçülmesi.



Şekil 1 Newtest 1000 aleti

Finlandiya yapımı olan alet iki ayrı parçadan oluşmaktadır ve üç uyarı verebilmektedir. Parçalardan ilkinde seçenekli zaman ve uyarı verici araç, ikincisinde

masa üzerine konarak deneğin uyarını almasına yarayan uyarı levhası bulunmaktadır. Uyarılardan bir tanesi ses iken birden fazla ışıkla uyarın verilmektedir. Uyarılar uygulayıcı tarafından deneğin göremeyeceği bir yerden manuel olarak verilmektedir.



Şekil 2:Newtest 1000 aleti ile görsel reaksiyon ölçümü

Aletle tek tek görsel veya işitsel uyarın verilebildiği gibi, karışık olarak uyarın vermekte mümkündür.

Bunun yanında La Fayette, çok seçenekli reaksiyon zaman ölççeği aynı amaçla kullanılabildiği gibi bilgisayara yerleştirilen özel uyarın programları ile de aynı uygulamalar yapılabilmektedir⁷³⁻⁷⁴.

3.MATERYAL VE METOT

Bu çalışma 11-14 yaş grubu erkek işitme engelli olan ve olmayan denekler üzerinde uygulanmıştır. Deney grubuna 11-14 yaş grubu işitme engelli 30 kişi ve işitme engelli olmayan 30 kişi gönüllü olarak seçilmiştir. Deney grubunu 8 haftalık ve haftada 3 gün olmak kaydıyla reaksiyon zamanı çabukluk , sürat geliştirici antrenman programı uygulanmıştır. Deneklerin antrenman programına başlamadan önce ve bitiminde reaksiyon zaman ölçümleri alınmıştır.

3.1.PROBLEM CÜMLESİ

Niğde ili 11-14 yaş erkek grubu işitme engelli olan ve olmayan çocukların reaksiyon zaman gelişimlerinin incelenmesi.

3.1.1.ÇALIŞMANIN AMACI

11-14 yaş erkek işitme engelli olan ve olmayan çocuklar antrene edilerek sol ve sağ el görsel reaksiyon zamanlarının 1. ve 2. ölçümleri sonucunda meydana gelen değişiklikleri saptamaktır.

3.1.2.ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Engelli olan ve olmayanlar arasında günlük hayatta fiziksel yapılarından dolayı önemli farklılıklar görülmektedir. Özellikle bu farklılıklar engelli olanların aleyhine görülmektedir. Engelliler normallerle aralarındaki bu farkları daha çok çalışarak ve azmederek gidermeye çalıştıkları görülmektedir. Bunun yanında işlemeyen bir organdan dolayı bu organın işlevinin diğer organlara dağılımı söz konusu olup olmadığı tartışılmaktadır.

Bu araştırmada; işitme engelli olan ve olmayanlara aynı antrenman programı uygulanmıştır. Engelli olan ve olmayanların reaksiyon zaman bileşimleri ve engellilerin aradaki açığı kapamadaki gayretleri ve kullanılmayan organların

işlerliliğinin diğer organlara dağılımının olup, olmadığını incelenmesi açısından önem taşımaktadır.

3.1.3.HİPOTEZLER

1. Engelli olan ve olmayan çocukların antrenman sonucunda reaksiyon zamanlarının gelişiminde anlamlı bir farklılık vardır.
2. Engellilerin reaksiyon gelişimi normallere göre daha anlamlıdır.

3.1.4.VARSAYIMLAR

1. Ölçümlerde kullanılan New test 1000 aletinin doğru çalıştığı varsayıldı.
2. Çocukların antrenmanlarda maksimal efor sarf ettikleri varsayıldı.
3. Çocukların test öncesi kendilerine yapılan açıklamalara uydukları varsayıldı.
4. Çocukların testlerde maksimal efor sarf ettikleri varsayıldı.
5. Test ortamının ölçüm aletinin ve çocukları olumsuz etkilemediği varsayıldı.

3.5.ÖLÇÜMLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Çalışmada elde edilen veriler SPSS for windows 7.5 paket programında değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm sonuçlarının aritmetik ortalaması (x), standart sapması (SD), tespit edilmiş ve “t-“ test analizi ile gruplar arasındaki anlamlılıklar $p<0.05$ düzeyinde ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1: Engelli sol el birinci ve ikinci reaksiyon zamanı ölçümleri.

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Sol el 1	30	0,26	5,01	2,56
Sol el 2	30	0,23	4,19	

Engelli sol el birinci ve ikinci reaksiyon zaman ölçümlerine ilişkin istatistiksel işlemler tablo 1 de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde sol el birinci ölçümün ortalaması 0,26 standart sapması 5,01, sol el ikinci ölçüm ortalaması 0,23, standart sapması 4,19 t değeri 2,56 olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda sol el 1 ölçüm ile sol el 2 ölçüm reaksiyon zamanı değerleri arasındaki farkın $P < 0,05$ düzeyinde sol el lehine anlamlı artış tespit edilmiştir.

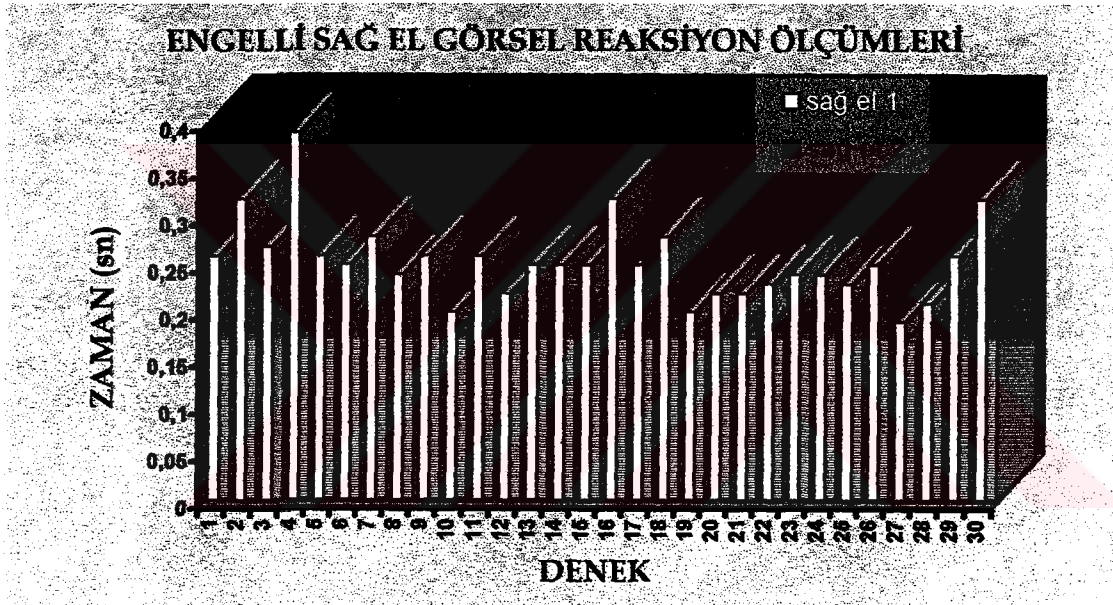


Tablo 2-Engelli sol el görsel reaksiyon ölçümleri

Tablo 3: Engelli sağ el birinci ve ikinci görsel reaksiyon zaman ölçümleri

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Sağ el 1	30	0,25	4,17	2,89
Sağ el 2	30	0,22	3,85	

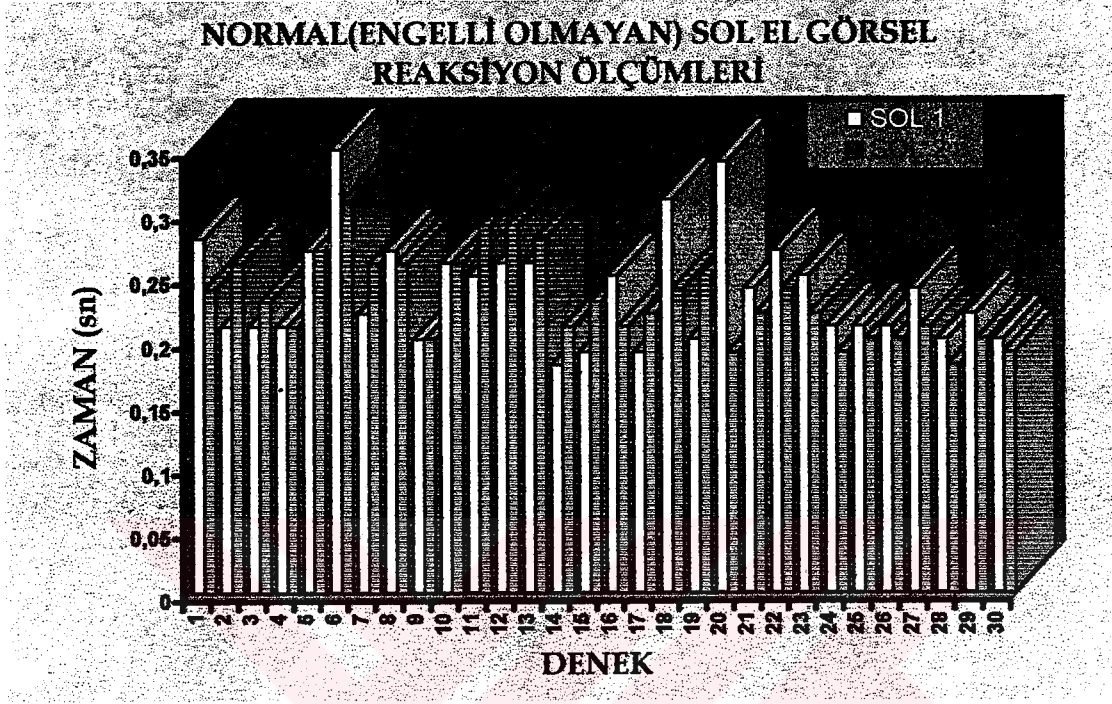
Engelli sağ el birinci ve ikinci reaksiyon zaman ölçümlerine ilişkin istatistiksel işlemler tablo 2 de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde sağ el birinci ölçümün ortalaması 0,25 standart sapması 4,17, sağ el ikinci ölçüm ortalaması 0,22, standart sapması 3,85 t değeri 2,89 olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda sağ el 1 ölçüm ile sağ el 2 ölçüm reaksiyon zamanı değerleri arasındaki farkın $P < 0,05$ düzeyinde sağ el lehine anlamlı artış tespit edilmiştir.

**Tablo 4:** Engelli sağ el görsel reaksiyon ölçümleri**Tablo 5:** Normal sol el birinci ve ikinci reaksiyon zamanı ölçümleri.

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Sol el 1	30	0,23	4,31	0,66
Sol el 2	30	0,23	3,45	

Normal sol el birinci ve ikinci reaksiyon zaman ölçümlerine ilişkin istatistiksel işlemler tablo 3 de verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde sol el birinci ölçümün ortalaması 0,23 standart sapması 4,31 sol el ikinci ölçüm ortalaması 0,23, standart sapması 3,45 t değeri 0,66 olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında yapılan

istatistiksel işlemler sonucunda sol el 1 ölçüm ile sol el 2 ölçüm reaksiyon zamanı değerleri arasında $P>0,05$ düzeyinde anlamlı artış tespit edilememiştir.



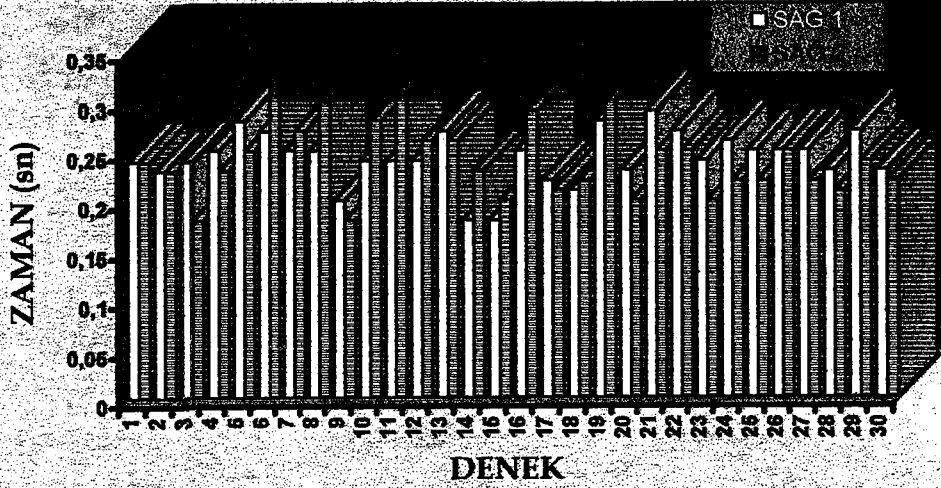
Tablo 6-Normal (engelli olmayan) sol el görsel reaksiyon ölçümleri

Tablo 7: Normal sağ el birinci ve ikinci reaksiyon zamanı ölçümleri.

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Sağ el 1	30	0,24	2,66	0,15
Sağ el 2	30	0,24	3,82	

Normal sağ el birinci ve ikinci reaksiyon zaman ölçümlerine ilişkin istatistiksel işlemler tablo 4 de verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde sağ el birinci ölçümün ortalaması 0,24 standart sapması 2,66, sağ el ikinci ölçüm ortalaması 0,24, standart sapması 3,82 t değeri 0,15 olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda sağ el 1 ölçüm ile sağ el 2 ölçüm reaksiyon zamanı değerleri arasında $P>0,05$ düzeyinde anlamlı artış tespit edilememiştir.

NORMAL(ENGELLİ OLMAYAN) SAĞ EL GÖRSEL REAKSİYON ÖLÇÜMLERİ



Tablo 8-Normal (engelli olmayan) sağ el görsel reaksiyon ölçümleri

Tablo 9:Engelli ve Normal sol el reaksiyon zaman ölçüm varyansları.

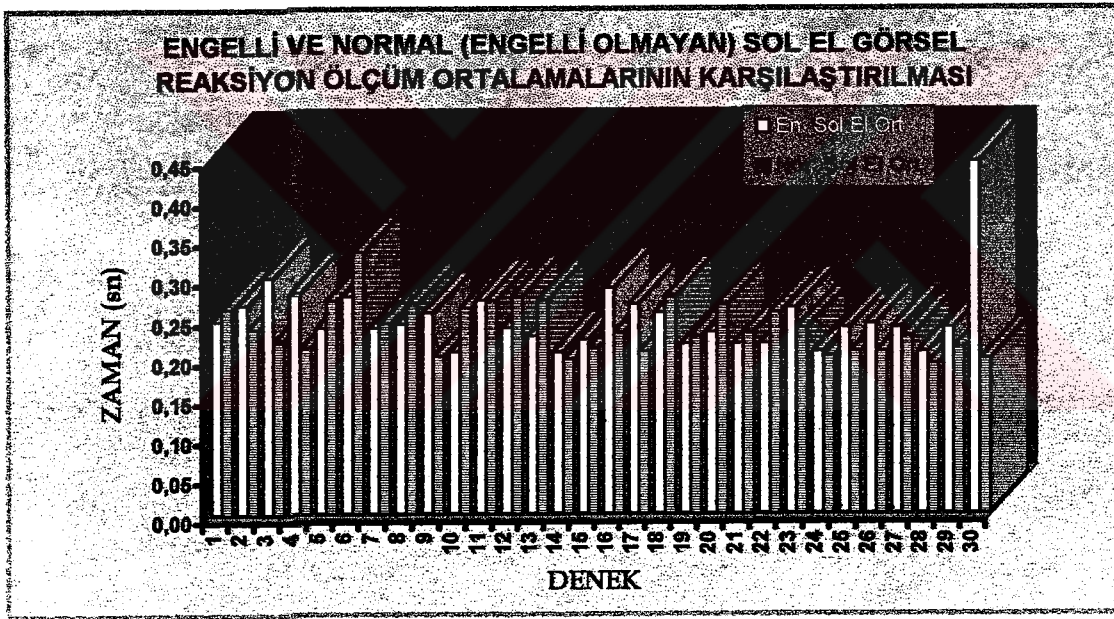
Gruplar	N	X	Sd.	F	Sig
Engelli sol el 1	30	0,26	5,01	3,51	0,01
Engelli sol el 2	30	0,23	4,19		
Normal sol el 1	30	0,23	4,31		
Normal sol el 2	30	0,23	3,45		
Toplam	120	0,24	4,41		

Engelli sol 1–2, normal sol 1–2 grupları arasında yapılan karşılaştırmada grupların en az birinin diğerlerinden farklı olduğu, bu fark $P < 0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için her bir grup kendi arasında “ iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ” (t-) testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 10: Engelli ve Normallerin Sol el t testi

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Engelli Sol el	30	0,23	4,19	0,03
Normal Sol el	30	0,23	3,45	

Yapılan antrenman sonucu engellilerin sol el reaksiyon zaman ölçümlerine bakıldığında $P < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilirken, normallerin sol el reaksiyon zaman ölçümlerinin seviyesine ulaştığı tespit edilmiştir. Normallerin sol el reaksiyon zaman ölçümlerinde ise gelişme olmasına rağmen $P > 0,05$ düzeyine göre anlamlı bir artış tespit edilmemiştir.

**Tablo 11-Engelli ve Normal(engelli olmayan) sol el görsel reaksiyon ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması**

Tablo 12:Engelli ve Normal sağ el reaksiyon zaman ölçüm varyansları

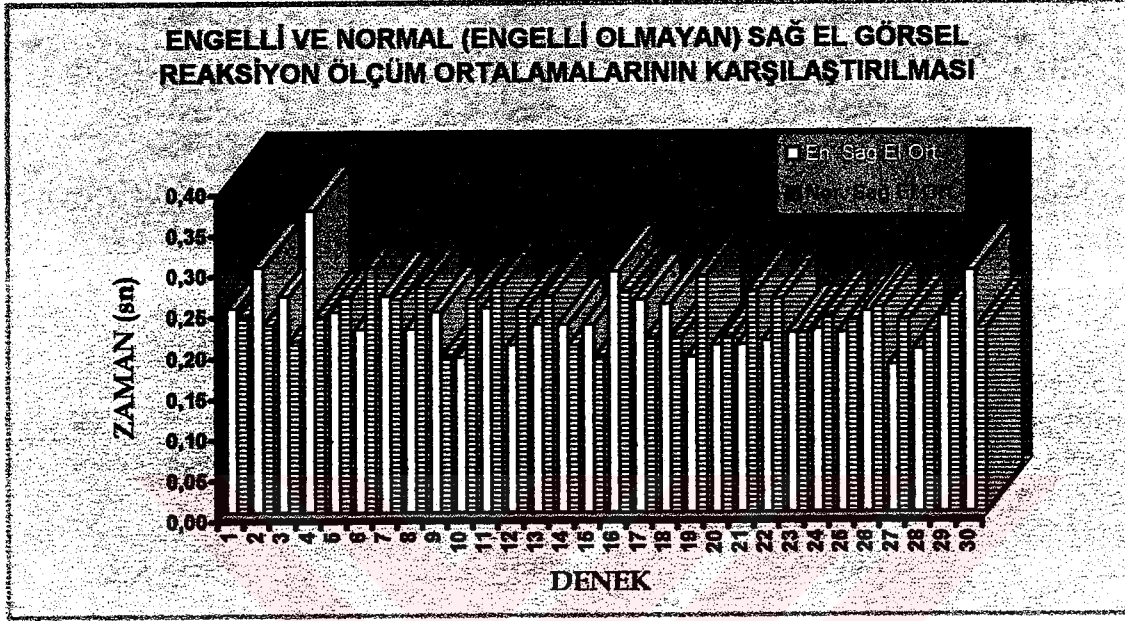
Gruplar	N	X	Sd.	F	Sig
Engelli sağ el 1	30	0,25	4,17	3,42	0,02
Engelli sağ el 2	30	0,22	3,85		
Normal sağ el 1	30	0,24	2,66		
Normal sağ el 2	30	0,24	3,82		
Toplam	120	0,24	3,78		

Engelli sağ 1- 2, normal sağ 1- 2 grupları arasında yapılan karşılaştırmada grupların en az birinin diğerlerinden farklı olduğu, bu fark $P<0,05$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için her bir grup kendi arasında “ iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ” (t-) testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 13: Engelli ve Normallerin Sağ el t testi

Ölçüm	N	X	Sd.	t
Engelli Sağ el	30	0,23	4,19	0,90
Normal Sağ el	30	0,24	3,82	

Yapılan antrenman sonucu engellilerin sağ el reaksiyon zaman ölçümlerine bakıldığında $P<0,05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilirken, normallerin sağ el reaksiyon zaman ölçümlerinin seviyesine ulaştığı tespit edilmiştir. Normallerin sağ el reaksiyon zaman ölçümlerinde ise gelişme olmasına rağmen $P>0,05$ düzeyine göre anlamlı bir artış tespit edilmemiştir.



Tablo 14- Engelli ve Normal(engelli olmayan) sağ el görsel reaksiyon ölçüm ortalamalarının karşılaştırılması

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma 11-14 yaş erkek grubu işitme engelli olan ve olmayan 30'ar kişilik 2 grup üzerinde yapılmıştır. Gruplara 8 haftalık çabuk kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Antrenman sonucunda reaksiyon zamanında meydana gelen gelişimler karşılaştırılmıştır.

Uygulanan antrenman sonucunda; engelliler sol el görsel reaksiyon zamanı 1. ölçümü ortalaması 0.26 ± 5.01 iken 2. ölçüm sonucu 0.23 ± 4.19 ve t- değeri 2.56 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilmiştir.

Engelliler sağ el görsel reaksiyon zamanı 1. ölçümü ortalaması 0.25 ± 4.17 iken 2. ölçüm sonucu 0.22 ± 3.85 ve t- değeri 2.89 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilememiştir.

İşitme engellilerin sol ve sağ el görsel reaksiyon zamanı ile ilgili, yapılan bütün çalışma ve araştırmalara rağmen (yerli ve yabancı tez, makale, dergi, kitap, internet siteleri vb.) gerekli bilgiye rastlanmamıştır.

Normallerin sol el görsel reaksiyon zamanı 1. ölçümü ortalaması $0.23\pm 4,31$ iken, 2. ölçüm sonucu 0.23 ± 3.45 ve t- değeri 0.66 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ($p < 0.05$) düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilememiştir.

Polat 2000'e göre; sol el görsel reaksiyon zamanı açısından 0.05 seviyesinde anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur⁷⁵.

⁷⁵ POLAT, Y. Çabuk Kuvvet Ve Sprint Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. KONYA, 2000.

Cicioğlu ve arkadaşları (1995) Gazi Üniversitesi öğrencileri için sol el görsel reaksiyonunu 0.14 ± 0.02 , Erciyes Üniversitesi öğrencileri için 0.15 ± 0.002 , Ankara Üniversitesi öğrencileri için 0.16 ± 0.03 , ODTÜ öğrencileri için 0.15 ± 0.02 olarak bulmuştur⁷⁶

Polat (2000) masa tenişçiler ve spor yapmayanların görsel reaksiyon zamanı arasında yaptıkları çalışmada tenişçilerin lehine sol el görsel reaksiyon zamanını 0.05 seviyesinde anlamlı fark bulmuşlardır⁷⁵.

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar normallerin sol el görsel reaksiyonunda gelişme meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0.05$)

Çalışmadan elde edilen değerler literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Normallerin sağ el görsel reaksiyon zamanı 1. ölçümü ortalaması 0.24 ± 2.66 iken, 2. ölçüm sonucu 0.24 ± 3.82 ve t- değeri 0.15 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir gelişme tespit edilememiştir.

Bompa (2001)'ya göre görsel reaksiyon zamanı düzenli antrenmanlarla gelişebilir⁷⁷.

Çetin'e göre uzun yıllardan beri yapılan çalışmalarla, fiziksel antrenman ile reaksiyon zamanının kısaltılabileceğini ortaya koymuştur⁵⁷

⁷⁶ CİCİOĞLU, İ. Polimetrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçraması İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, G.Ü. Bed.Eğt..Spor.Anabilim Dalı Yük.Lis.Tezi.1995,ANKARA

⁷⁵ POLAT, Y.Çabuk Kuvvet Ve Sprint Antrenmanlarının Reksiyon Zamanına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. KONYA,2000.

⁷⁷ BOMPA;Antrenman Kuramı ve Yöntemi,Bağırhan Yayınevi,ANKARA.2001

Polat, egzersiz sonrası erkek kontrol grubu ile deney grubu arasında görsel reaksiyon zamanı açısından anlamlı fark bulmuşlardır. Egzersiz grubunun görsel reaksiyon zamanı daha iyidir⁷⁵.

Dündar (1998)'a göre reaksiyon sürati, antrenmanlarla 0.12 mls'e kadar geliştirilebilir⁶².

Polat 2000'e göre, sağ el görsel reaksiyon zamanı açısından $p < 0.05$ seviyesinde anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur⁷⁵.

Cicioğlu ve Arkadaşları (1998) çeşitli üniversitelerin beden eğitimi öğrencileri görsel reaksiyon zamanlarını araştırdığı raporda, Gazi Üniversitesi öğrencileri için sağ el görsel reaksiyonunu 0.13 ± 0.02 , Erciyes Üniversitesi öğrencileri için 0.14 ± 0.02 , Ankara Üniversitesi öğrencileri için 0.14 ± 0.02 , ODTÜ öğrencileri için 0.16 ± 0.02 bulmuşlardır⁷⁶.

Polat, (2000) üniversiteli değişik branşlarda spor yapan erkek öğrencilerin görsel reaksiyon değerlerini ölçmüşler ve voleybolcular için 25.69 mls, futbolcular

³⁷ ÇETİN, N. Genel Kondüsyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü, Tekten Ofset. NİĞDE. 2000

⁶² DÜNDAR, U. Antrenman Teorisi, Bağırhan Yayınevi. ANKARA. 1998

⁷⁵ POLAT, Y. Çabuk Kuvvet Ve Sprint Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. KONYA, 2000.

⁷⁶ CİCİOĞLU, İ. Polimetrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçraması İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, G.Ü. Bed. Eğt. Spor. Anabilim Dalı Yük. Lis. Tezi. 1995, ANKARA

için 26.27 mls, basketbolcüler için 28.21 mls, güreşçiler için 28.75 mls, hentbolcüler için ise 32.2 mls bulmuşlardır⁷⁵

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar normallerin sağ görsel reaksiyonunda gelişme meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.($p>0.05$)

Çalışmalarda elde edilen değerler literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermemektedir.

Sonuç olarak 8 haftalık çabukluk antrenman sonucu (haftada 3 gün olmak üzere) işitme engellilerin sol ve sağ el görsel reaksiyon zaman ölçümlerinde ilk ölçümlerine göre son alınan ölçümlerin sonucu $p\leq 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme meydana gelmiştir.

Buna rağmen normallerin sol ve sağ el görsel reaksiyon zaman ölçümlerinde gelişme meydana gelmesine rağmen bu gelişme istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde ortaya çıkan sonuç ise; engellilerin normallere göre sol ve sağ el görsel reaksiyon zamanı, antrene edilerek daha fazla geliştiği tespit edilmiştir.

⁷⁵ POLAT, Y.Çabuk Kuvvet Ve Sprint Antrenmanlarının Reksiyon Zamanına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. KONYA,2000.

6. ÖNERİLER

İşitme engelli olan ve olmayanların görsel reaksiyon zamanlarının doğru kıyaslamasını yapmak ve geçerli sonuçları elde etmek için aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

- 1- İşitme engelli ve normalerin görsel reaksiyon zamanlarını tanıyabilmek için bu yaş grubu denekler üzerinde daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- 2- Bu yaş gurubu deneklere daha fazla antrenman ortamı sağlanmalıdır.
- 3- Deneklerin yaş gurupları göz önünde bulundurularak antrenörlerle iş birliği sağlanmalıdır.
- 4- Deneklerin gelişim özellikleri, fiziksel ve fizyolojik özellikleri göz önünde bulundurularak antrenman programları hazırlanmalıdır.
- 5- Antrenman programı hazırlanırken yaş, gelişim, fiziksel ve fizyolojik özelliklere dikkat edilmelidir.
- 6- Antrenmanlara başlamadan önce tüm deneklere sağlık kontrolünden geçirilmelidir.
- 7- Fiziksel ve fizyolojik durumları gözden geçirilip ölçümler üzerindeki gelişimleri incelenmelidir.
- 8- Konu ile ilgili diğer illerde bulunan sporcularla karşılaştırılmalıdır.
- 9- Bu araştırmalara ışık tutacak ve bu tür araştırmaların sağlıklı bir şekilde yürütmesini sağlamak için işitme engelliler federasyonu , beden eğitimi ve spor yüksek okulları, sporcu sağlık merkezleri ve antrenörlerle iş birliği sağlanmalıdır.
- 10- İşitme engellilerin tanınması ve anlanması için çeşitli etkinlikler düzenlenmelidir.

7. KAYNAKLAR

AKDENK, M., Arkadaşları.

1995 **Türkiye de Engelliler için Uygulamalı Spor Eğitimi Modeli.**
Karatepe yayınları. İSTANBUL

BAUMAN, S.

1986 **Praxis der Sportpsychologie**, BLV Verlagsgesellschaft mbh.
MÜNCHEN.

BAYMUR, F.

1993 **Genel Psikoloji, İnkilap Kitabevi. İSTANBUL.**

BELGİN, E., ATAŞ, A.

1996 **İşitme Engelli Çocukların erken tanısında ve eğitime**
yönlendirilmesinde kamu görevlilerinin rolü, M.E.
Basımevi. ANKARA

BELGİN, E., BÖKE, B.

1996 **İşitme engelli öğrencilere İlkokul öğretmenlerinin yaklaşım**
prensipleri, M.E. Basımevi. ANKARA

BELGİN, E., ÇAĞLAR, G.

1996 **İşitme Engelli Çocuklara okul öncesi eğitimde yaklaşım**
prensipleri, M.E. Basımevi. ANKARA

BELGİN, E., DALGIÇ, G.

1996 **İşitme Engellinin önlenmesi ve erken tanısında sağlık**
elemanlarına öneriler, M.E. Basımevi. ANKARA

BELGİN, E., DARICA, N.

1996 **İşitme Engelli Çocukların erken tanısında ve eğitiminde**
aileye öneriler, M.E. Basımevi. ANKARA

BENDER, M., BRANNAN, SA., VERHOVEN, PJ.

1984 **Leisure Education For the Handicapped**, Collaage Hill
Press. CALİFORNİA.

BİLİR, Ş.

1986 **Özürlü Çocukların Erken Tanısı Ve Eğitimi**, Hacetepe
Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü. ANKARA.

BİTLİS, T.

1992....., **Başlıksız Makale**, Uyanış Dergisi.

BOMPA. (Çeviri: KESKİN, İ., TUNER, A.B.)

2001 **Antrenman Kuramı ve Yöntemi**, Bağırhan Yayınevi.
ANKARA.

BRENNAN, T.

1982 **Loneliness and adolescence**, John Wiley & Sons. NEW
YORK.

CİCİOĞLU, İ.

1995 **Polimetrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu
Basketbolcuların Dikey Sıçraması İle Bazı Fiziksel Ve
Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi**, G.Ü. Beden Eğitimi
Spor Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezi, ANKARA.

CONSTANTİNA, RS.

1970 **The Sociology and Social Psychology of disability and
rehabilitation**, Random House. NEW YORK.

CHRİSTİNA, ROBERT, V.

1986 **Simple Reaction Time as a Function of Response
Complexity** Christiana at only Resarch, Quartely
for exercise and Sport.

CHRİSTİNA, W.

1985 **Premotor and motor reaction time as a function of
response kompleksity**, resarch quarterly for ercise and sport.

ÇAĞLAR, D.

- 1987 **Özel Eğitime Giriş, Ankara Ün. Eğitim Bilimleri Fak., ANKARA.**

ÇETİN, N.

- 1997 **Teknik Analizi Ve Teknik Antrenmanı, Setma Baskı. ANKARA**
- 2000 **Genel Kondüsyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü, Tekten Ofset. NİĞDE.**

DÜNDAR, U.

- 1998 **Antrenman Teorisi, Bağırhan Yayınevi. ANKARA.**

ERGUN, N., ALGUN, C., DOLUNAY N.

- 1990 **Özürllülerde Spor Yaklaşımı, G.S.G.M. Basımevi. ANKARA**

GEMİCİ, A.

- 1991 **Özel Eğitimle İlgili Mevzuat, M.E. Basımevi ANKARA.**
- 1991 **Sağırlar İlkokulu Öğretim Programları, M.E. Basımevi ANKARA.**

GOODLING, MD., ASKEN, MC.

- 1987 **Sport psychology the psychological health of the athlete, PMA publishing corb, NEW YORK.**

GUYTON AC.

- 1986 **Textbook of Medical Physiology, Philadelphia, W.B. Saunders Company.**

GÜNDÜZ, N.

- 1995 **Antrenman Bilgisi, Saray Medical Yayınları. İZMİR.**
- 1997 **Antrenman Bilgisi, Saray Medical Yayınları. İZMİR**

HALLAHAN DP., KAUFMANN, JM.

- 1989 **Exceptionel Children, Prentice Hall. Englewood.**

HORVAT, M.

- 1990 **Physical education and sport for exceptional students, Dubuque, WM.C. Brown Publishers.**

KALYON, TA.

- 1982 **Sakatlarda Spor**, Spor Hekimliği Dergisi
- 1992 **Coşkunun Zaferi**, Uyanış Dergisi .
- 1994 **Spor Hekimliği**, ANKARA, G.A.T.A. Basımevi.
- 1997 **Özürülülerde Spor**, Bağırğan Yayınevi ANKARA.

KARAGÖZOĞLU, G.

- 1992 **Eğitim Kuruklarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu**, M.E.Basımevi.ANKARA.

KARATEPE, H.

- 1996 **Özürülü Çocukların Buldukları Toplum İçinde Eğitimleri**, Karatepe Yayınları. İSTANBUL.

KELLEY, JD ve FRIEDEN, L.

- 1989 **Go For It**, Harcourt Brace Jovonovich. ORLANDO.

KİOUMOURTZOGLOU, E.

- 1996 **Expertise in vater-polo**, Journal Of Human Movement Studies.

KOÇAK, M.

- 1990 **Temel Futbol Eğitimi**, G.S.G.M. Basımevi. ANKARA

KOLB, LC.

- 1973 **Modern Clinical Psyhiatry**, W.B.Saunders Company. Philadelphia.

KOPTAGEL, G.

- 1991 **Tıpsal Psikoloji**, Güneş Kitabevi. ANKARA.

KOSEL, H.

- 1977 **Sport Als Lebenshilfe für behiderte II**. Bad Orb, Evangelische Akademie von Kurhessen-Waldeck

KURAN, O.

- 1980 **Normal Anatomi**, Filiz Kitabevi. İSTANBUL.

KÜLAHÇI, M., PEHLİVAN, Z.

- 1991 **Özel Eğitime Muhtaç Gençlere Yönelik Spor Eğitimi**, Spor Bilim Dergisi.

MEAD, T.P., DROWATZKY, J.N., HARDİN, L.

- 2000 **Pozitive and negative stimuli in relation to Tennis players reaction time**, Perceptual and Motor skills.

MEDBOJ, L.

- 1997 **Effect of training of the anerobic capacity**, med sic sport.

MEYERSON, L.

- 1971 **Psychology of Exceptional Children and Youth**.

M.E.B. Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma hizmetleri Genel Müdürlüğü

2000 **Özel Eğitimde Aile Eğitimi Sempozyumu**, M.E. Basımevi. ANKARA

- 1987 **Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Özel Eğitim Okulları Yönetmeliği**, M.E.G.S.B. Tebliğler dergisi. ANKARA.

MORGAN, C.T.

- 1992 **A Brief Introduction to Psychology**, Mc Graw Hill Book Company, 1977. (Çev: A Gülerce). New York.

MURATLI, S., SEVİM, Y.

- 1986 **Antrenman Bilgisi ve Testler**, Ofset Matbaacılık. ANKARA.

ÖZER, D., KAPLAN, Ö.

- 2000 **Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Çocukların Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Normal Gelişim Gösteren Akranları İle Karşılaştırılarak İncelenmesi**, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi cilt 5 sayı 3. ANKARA.

ÖZEK H.

- 1981 **İşitme Özürlü Çocuklarda Zeka Gelişimi ve Eğitimin Etkisi**, İstanbul Üniversitesi. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Doktora Tezi . İSTANBUL.

- 1986 **Özürümlerın Mesleki Eğitimi ve İstihdamı, İş ve İşçi Bulma Kurumu Genel Müdürlüğü. ANKARA.**

ÖZSOY Y.

- 1987 **İşitme Özürümlerde Özel Eğitime Giriş, ANKARA Üniv. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. ANKARA.**
- 1988 **İşitme Özürümlerde Özel Eğitime Giriş, Karatepe Yayınları. ANKARA.**

ÖZSOY, Y., Arkadaşları

- 1998 **Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Karatepe Yayınları İSTANBUL.**

POLAT, Y.

- 2000 **Çabuk Kuvvet Ve Sprint Antrenmanlarının Reksiyon Zamanına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. KONYA**

PRUG, D.G.

- 1983 **The Phychosocial Aspect Of Pediactics. PHİLADELPHİA.**

SEVİM, Y.

- 1995 **Antrenman Bilgisi, Gazi Kitapevi. ANKARA.**

SHEPHARD, R.J.

- 1989 **Benefis of sport and physical activity for the disabled : Implication for the individual and for society, Scand-J-Rehabil.-Med.**

SONGAR, A.

- 1981 **Temel psikiyatri, Minnetoğlu Yayınları, İSTANBUL.**

STEWART, D.A.

- 1987 **Social factors influencing participation in sport for the deaf,**
PALAESTRA.

STEWART, D.A., McCHARTY D., ROBINSON JA.

- 1988 **Characteristics of deaf sport directors,** Adapted Physical
Activity Quartely
1991 **Characteristics of elite deaf athletes,** Adapted Physical
Activity Quartely.

STEWART, N.

- 1981 **The value of sports in the rehabilitation of the physically
disabled,** Journal of Applied sport Sciencess. CANADIAN.

ŞAHİN, R.

- 1995 **Erkek Hentbolde Kalecilerle Saha Oyuncularının Reaksiyon
Zamanlarının Karşılaştırılması,** Gazi Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi. ANKARA.

ŞEN, S.

- 1992 **Psikoloji,** M.E.B. Basımevi . İSTANBUL,

ŞİPAL, M., C.

- 1991 **Avrupada Herkes İçin Spor Yasası Özürlüler,** G.S.G.M.
Eğitim Dairesi. ANKARA

TAMER, K.

- 1999 **Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Ve
Değerlendirilmesi,** Bağırğan Yayınevi. ANKARA.

TANMAN, B., YÜKSEK, E.

- 1990 **Solunum Sistemi,** Nobel Tıp Kitabevi. İSTANBUL.

TATAR, Y.

- 1997 **İşitme Özürlülerde Spor,** Fev Yayınları İSTANBUL.

TERİM,G., Arkadaşları.

- 2000 **İlköğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi**, M.E. Basımevi. ANKARA

TERZİOĞLU,M., ÇAKAR, L.

- 1989 **Fizyoloji**, İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Nazım Terzioğlu Basım Atölyesi. İSTANBUL.

TİLTAY, A.M.

- 1990 **Özürllülerde spor**, Başbakanlık G.S.G.M. ANKARA.

TÜREL, M.

- 1990 **Futbol**, Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Müdürlüğü Yayınları. ANKARA.

THOMAS, R.

- 1981 **Reaction time and anticipation time resarch quarterly for ercise and sport.**

TSORBATZLOUDİS, H.

- 1998 **Physical exertion in simple reaction time and comtinuous att antion of sport participants**, Perceptual And Motor Skills.

USTA, H.

- 1989 **Bedensel Özürllü Olmanın Sebepleri**, İstanbul Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi. İSTANBUL.

ÜN, N.

- 1999 **Zihinsel Engellilerde Reaksiyon Zamanının Değerlendirilmesi**, Hacettepe Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. ANKARA.

ZACİORSKY,V.M.

- 1980 **The Development of Enderunce**, Phyzkultura. Spot. Moskow.

8. EKLER**ÇABUKLUK ANTRENMAN PROGRAMI****LİLİİİİHAFTA****I. ANTRENMAN**

Antrenmanın Hedefi : Genel Reaksiyon ve Aksiyon Çabukluğunun Geliştirilmesi

Yüklenme : % 70-75

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışmaları
- Görsel komut ile koşuya başlanması
- Görsel komut ile dizlerin karına çekilmesi (5 dk)
- 3x30 m görsel komut ile sırt üstü pozisyonda koşuya başlanması
- 3x30 m görsel komut ile yüz üstü pozisyonda koşuya başlanması
- 3x30 m bank pozisyonunda koşuya başlanması
- 3x10 şnav
- 3x10 sağlık topu ile mekik
- 2x10 çift ayak potaya tip çalışması
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

II. ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi : Genel Sürat Çalışması

Yüklenme : % 80-90

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 4 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışması
- 2x20 m koşu
- 2x30 m koşu
- 2x40 m koşu
- 2x50 m koşu
- 2x10 m koşu
- 2x20 m koşu
- 2x30 m koşu
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

III.ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi: Genel Reaksiyon ve Aksiyon Çabukluğunun Geliştirilmesi

Yüklenme: % 70-75

Dinlenme: Tam Dinlenme İlkesi

Seri: Her Alıştırma İçin 3-5

Süre: Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışması
- 3x30 m koşu
- 3x30 m geri geri koşu
- 2x20 çift ayak atlama (kasa üzerinden)
- 3x10 şnav
- 3x10 sağlık topu ile mekik
- 2 dakika stens oturuşu
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

IV.V.VI. HAFTA**I. ANTRENMAN**

Antrenmanın Hedefi : Genel Reaksiyon ve Aksiyon Çabukluğunun Geliştirilmesi

Yüklenme : % 80-85

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışmaları
- 3x20 m koşu
- 3x20 m geri geri koşu
- Partnerli çalışma: Eşler arası uzaklık 1 metre, 2. oyuncu 1. oyuncunun hareketini taklit eder yada hareketlerine reaksiyon gösterir. Daha sonra oyuncular yer değiştirir. (5 dk)
- 4 dakika stens oturuşu
- 3x15 şınav
- 3x15 sağlık topu ile mekik
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

II. ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi : Sportif Oyunlarda Sürat Çalışması

Yüklenme : % 80-85

Dinlenme : Alıştırma Arası 45-120 saniye, seri arası 5-6 dakika

Seri : Her Alıştırma İçin 1-2 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışması
- 2x20 m yüz üstü pozisyonda start çıkışı
- 2x20 m çömelik pozisyonda start çıkışı
- 2x20 m uzun oturuş pozisyonunda start çıkışı
- 2x20 m sırt üstü pozisyonda start çıkışı
- 20 m % 50 yüklenme ile koşu
- 20 m % 70 yüklenme ile koşu
- 20 m % 90 yüklenme ile koşu
- 3x20 m % 90 yüklenme ile koşu
- 3x20 m % 40 yüklenme ile koşu
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

III.ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi : Genel Reaksiyon ve Aksiyon Çabukluğunun Geliştirilmesi

Yüklenme : % 80-85

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışması
- Görsel komut ile oturup kalkma (5 dk)
- Görsel komut ile 3 m start çıkışı
- Görsel komut ile koşuya başlayıp, komut ile yere uzanıp-kalkıp koşulması (5 dk)
- 2x20 çift ayak sıçrama (kasa üzerinden)
- 3x15 şınav
- 3x15 sağlık topu ile mekik
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

VIL.VIII.HAFTA**LANTRENMAN****Antrenmanın Hedefi : Reaksiyon Süresinin Kısılması****Yüklenme : % 90-100****Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi****Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri****Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre**

- 20-25 dakika ısınma çalışmaları
- Kırmızı ışık komutu ile start çıkışı
Yeşil ışık komutu ile yüz üstü çıkış
Kırmızı ışık komutu ile koşuya devam edilmesi
Mavi ışık komutu ile bacakların karına çekilmesi
Kırmızı ışık komutu ile koşuya devam edilmesi (Toplam 15 dakika)
- Partnerli çalışma : Eşler arası uzaklık 1 metre, 2. oyuncu 1. oyuncunun hareketini taklit eder veya hareketine reaksiyon gösterir.Oyuncular yer değiştirerek harekete devam edilir. (10 dakika)
- 3x20 m koşu
- 3x30 m koşu
- 3x40 m koşu
- 5 dakika stens oturuşu
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

II.ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi : Sportif Oyunlarda Kombine Sürat Çalışması

Yüklenme : % 90-100

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışması
- 4x10 sol ayak üzerinde sıçrama
- 4x10 sağ ayak üzerinde sıçrama
- 5x10 kez adımlama
- 5x10 dizleri karına çekerek sıçrama
- 4x20 m koşu
- 4x30 m koşu
- 5x10 kez adımlama
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

III.ANTRENMAN

Antrenmanın Hedefi : Genel Reaksiyon ve Aksiyon Çabukluğunun Geliştirilmesi

Yüklenme : % 90-100

Dinlenme : Tam Dinlenme İlkesi

Seri : Her Alıştırma İçin 3-5 Seri

Süre : Tekrar Güç Düzeyine Göre

- 20-25 dakika ısınma çalışmaları
- 3x20 m koşu
- 5 dakika stens oturuşu
- 3x10 potaya tip çalışması
- 3x15 şnav
- 3x15 sağlık topu ile mekik
- Partnerli çalışma : Eşler arası uzaklık 1 metre, 2. oyuncu 1. oyuncunun hareketini taklit eder yada harekete reaksiyon gösterir. Daha sonra eşler yer değiştirir ve harekete devam edilir. (10 dakika)
- 3x10 m koşu
- 3x20 m koşu
- 3x30 m koşu
- Yumuşatıcı ve dinlendirici çalışma

8.1. ÖZGEÇMİŞ

1974 yılı Aksaray da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Aksaray da tamamladı.1992 yılında Niğde üniversitesi, beden eğitimi ve spor yüksek okuluna girdi. 1996 yılında basketbol ihtisas, voleybol yardımcı ihtisas dalında mezun oldu.

1996 yılında milli eğitim bakanlığına bağlı Afyon Döğer lisesinde beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başladı. 1998 yılında Aksaray Helvadere lisesinde bir yıl görev yaptıktan sonra 1999 yılda Niğde Üniversitesi Beden Egitimi ve Spor Yüksek Okulunda Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. Halen bu görevine devam etmekte olup evli ve bir Çocuk babası.



8.2. TEŞEKKÜR

Araştırmamın her safhasında değerli zamanından fedakarlık edip yardımlarını esirgemeyen danışman hocam sayın Prof. Dr. H. Nedim ÇETİN Beye, Tıbbi konularda yardımlarını esirgemeyen Dr. Ahmet KESKİN beye, araştırmamdaki deneklerin sağlanmasında yardımlarını esirgemeyen Niğde İşitme Engelliler ve Murtaza ve Naille uyanık ilköğretim okulu yönetimine, maddi ve manevi yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli eşim ve aileme teşekkür ederim.

**İC. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANIYON KURULU**