

Alanya  
**RAM e-bülten**  
**ÖZEL EĞİTİM** MART/ 2015-2016  
<http://alanyaram.meb.k12.tr/>

## ÖZEL SPORCULAR



**ÖZEL EĞİTİM BÖLÜMÜ**

DENİZ BÜLBÜL  
KURUM MÜDÜRÜ

FATMA ÜSTÜNDAĞ  
MÜDÜR YARDIMCISI

BAŞAK EKİN KOTİL  
ÖZEL EĞİTİM BÖLÜM BAŞKANI

SERDAR ÜLGER  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

HASAN DOĞAN  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

HAYRİYE BAYRAKTAR  
REHBERLİK

ŞEKİBE DÖNMEZ ÖZÇELİK  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

DURMUŞ ÇEKÜÇ  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ



**Alanya Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi**

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.  
No: 39. 07400 Alanya/ANTALYA  
0(242) 511 50 30

*Bültenimiz ilçemizde ortak bir  
rehberlik ve özel eğitim kültürü  
oluşturulmasına katkıda  
bulunmak amacıyla hazırlanmıştır.  
Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve  
çalışmalar için bizimle iletişime  
geçiniz.*

Değerli Okurlar;

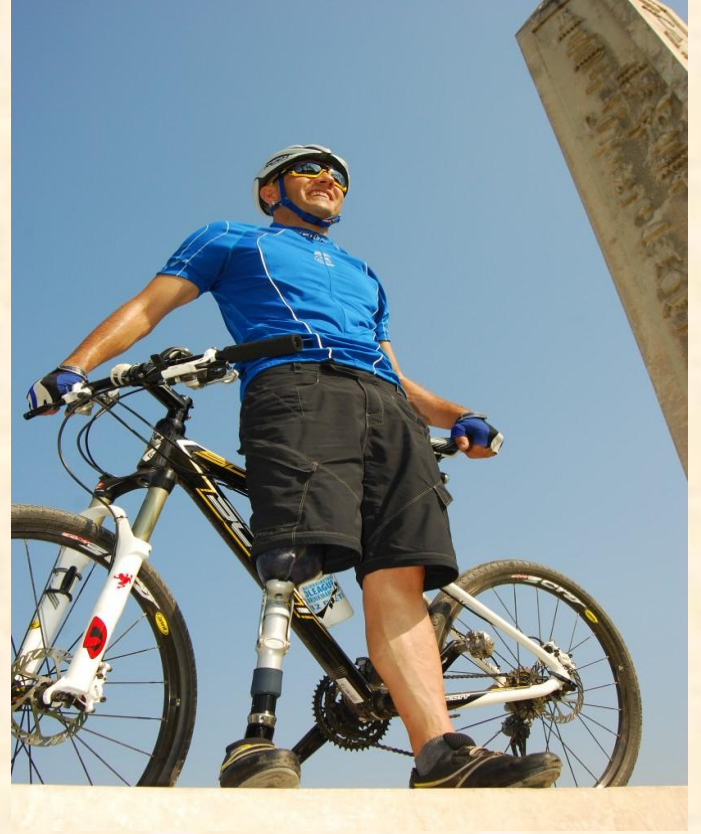
Özel Eğitim ve PDR Bölümü olarak e-bülten dergilerimizin 4. Sayılarını sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz çalışmayı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğuyla bu sayımızı hazırladık. Daha öncede belirttiğimiz e-bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay özel eğitim bölümümüz '*Özel Sporcular*' ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz '*Duygusal Zekâ*' konuları hakkında paylaşımda bulunacağız. Bu sayıda emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hepimize sağlıklı huzurlu günler dilerim.

DENİZ BÜLBÜL  
KURUM MÜDÜRÜ

## SPORUN ENGELLİLER ÜZERİNDEKİ FAYDALARI

Birçok spor aktivitesi, engelli insanların rehabilitasyon ve rekreasyonunda kullanılmaktadır. Sporun, konvansiyonel fizyoterapi metotlarını tamamlayıcı bir tedavi olarak kullanımı yaygınlaşmaktadır. Gücün, koordinasyonun ve dayanıklılığın gelişimine yardımcıdır. Bazı sporlar belirli kas grupları geliştirir. Örneğin ağırlık kaldırma ve okçuluk paraplejik hastalarda kol kaslarının gelişimine yardım ederek kendilerine bakma konusunda bağımsızlık kazanmalarını sağlarlar. Basketbol gibi tekerlekli sandalye ile yapılabilen spor, engelli kişilerin tekerlekleri ile çevirir, pas verir veya topu yakalarken koordinasyonunun gelişmesine yardımcı olur. Yüzmede kabul edilmiş değerli bir eksersiz ve tedavi şeklidir. İnsan suyun içinde iken, ağız ve burundan nefes alıp verirken, suyun kaldırma kuvveti ile ekstremitelerini yetenekleri ölçüsünde serbestçe hareket ettirir. Yeni engelli hale gelmiş insanlarda, spor aktivitesine katılmak kendini önemseme duygusunun yeniden kazanılmasına, pozitif metal davranışların ve tekrar sosyal hayata uyumuna yardımcı olur. Ayrıca psikodepresif durumlardaki engelli kişilerin, spor aktivitelerine katılmaları ile bu durumlarında düzelme görülmüştür.



## SPOR BRANŞLARI



### AĞIRLIK KALDIRMA

Ağırlık kaldırma dünyanın en hızlı gelişen Paralimpik spor dalıdır. İlk kez 1964'te yapılan 2. Paralimpik Oyunlar'da programa alınan ağırlık kaldırma yarışmalarına, yalnızca omurgası zedelenmiş sporcular katılabiliyordu. Zaman içinde öteki engelli gruplarının da katılımının ve engelsiz sporculara uygulanan kuralların geçerli olmasının sağlanmasıyla, bu dalda önemli değişiklikler ve gelişmeler oldu.



### ATICILIK

Atıcılık yarışmaları havalı ve 22 kalibrelik silahlar dalında yapılır. Yarışmaların kuralları Uluslararası Engelliler Atıcılık Komitesi tarafından belirlenir ve kurallar herhangi bir engeli olmayanlar ile engelli sporcular arasındaki farkları dikkate alır. Atıcılık yarışmalarında,

değişik engelli sınıflarına dahil, ancak aynı yetilere sahip sporcuların birlikte, bireysel ya da takım halinde yarışmalarını sağlayacak fonksiyonel bir sınıflandırma sistemi kullanılır.

### ATLETİZM

Atletizm 1960'tan beri Paralimpik Oyunlar'ın kapsamındadır. Atletizm yarışmaları tüm engelli kategorilerindeki sporculara açıktır. Bazı sporcular tekerlekli sandalyeyle, bazıları protezle, görme engelliler de görme yetisi olan eşlikçileriyle beraber yarışır. Yarışmalar koşma, atma, atlama, pentatlon ve maraton dallarında yapılır.



Sporcular işlevsel sınıflandırmalarına göre yarışır ve mümkün olan en fazla sayıda sporcunun katılımını sağlamak amacıyla bu yarışma tanımları sürekli yenilenir.



## BİNİCİLİK

Paralimpik binicilik yarışları beyin felci (cerebral palsy) kategorisine ve fiziksel, görme ve zihinsel engelli sınıflarına giren tüm sporculara açıktır. Dresaj yarışmalarında bireysel olarak yarışan binicilerin, yürüyüş ve yön değişiklikleri içeren bir seri tamamlamaları zorunludur. Paralimpik Oyunlarda tüm biniciler işlevsel profillerine göre gruplanır ve atlarını kontrol etme ve yönlendirme yeteneğine göre değerlendirmeye tabi tutulurlar.

## BİSİKLET

Bisiklet yarışları engelli sporcular için görece yeni bir spor dalıdır. 1980'lerin başında ilk kez görme engelliler bisiklet dalında yarışmaya başladılar. Beyin felci (cerebral palsy) ve ampute kategorileri ise 1984 Uluslararası Engelli Oyunları'nda yarışmalarına katıldı. 1992 Paralimpik Oyunları'na kadar ayrı yarışan bu üç engelli grubu, 1992'de hem pist, hem de yol yarışlarında olağanüstü başarı gösterdiler.



Bisiklet yarışları tekler ve takım (bir ülkeyi temsilen üç kişi) yarışları olarak yapılır. Beyin felci kategorisinde standart yarış bisikletleri ve bazı sınıflarda üç tekerlekli bisiklet kullanılır. Görme engelli sporcular, görme yetisine sahip bir takım arkadaşlarıyla iki kişilik bisikletlerde yol ve zaman (time trial) yarışlarına katılırlar. Ampute ve kalıcı hareket bozuklukları olan sporcular ise ihtiyaçlarına göre yapılmış, özel bisikletlerle bireysel yol yarışlarına katılırlar.



## ESKRİM

Seyirci gözüyle bakıldığında, Paralimpik Oyunlardaki eskrim yarışmalarının en dikkat çekici özelliği tüm sporcuların yere sabitlenmiş tekerlekli sandalyelerle yarışmasıdır. Bununla birlikte bu tekerlekli sandalyeler eskrimcilere

hareket özgürlüğü sağlar ve sporcular geleneksel eskrim yarışlarındaki kadar hızlı hareket edebilirler.

Tekerlekli sandalyedeki sporcular için eskrim ilk olarak Sir Ludwig Guttmann tarafından, 1953'te tanıtılmış ve 1960'ta Roma Paralimpik Oyunları'nın programına alınmıştır. Yarışma kuralları o zamandan bu yana, tekerlekli sandalyeyi yere sabitleme tekniklerindeki gelişmeler doğrultusunda kademeli olarak değiştirilmektedir.

Tekerlekli sandalye kullanan, ampute olan ya da beyin felci (cerebral palsy) engellisi olan bayan ve erkek eskrimciler yıllardan beri uluslararası yarışmalarda çok önemli başarılar elde etmektedirler. Tekler ve takım halinde yapılan karşılaşmalar flöre, epe (erkek ve bayan) ve kılıç (erkek) dallarını kapsar.



## BOCCE (BOCCIA)

İlk kez 1992 Barcelona Oyunları'nda programa alınmışsa da kökleri çok eskilere dayanan bir spordur. Beyin felci (cerebral palsy) kategorisindeki sporcular arasında çok sık oynanır.

Boccia yarışmacının kas kontrolünü ve dikkatini ölçer. Karşılaşmalarda oyuncuların konsantrasyonu ve dikkati hemen göze çarpar. Boccia'da amaç deriden yapılmış topları atarak, vurarak ya da yardımcı bir alet kullanarak ilerletmek ve hedef olarak koyulan küçük beyaz topa olabildiğince yaklaştırmaktır. Sporcular tek ya da takım halinde yarışır. Yarışma zemini düz ve pürüzsüzdür.



## FUTBOL

Futbolun uluslararası popülaritesi, bu sporun Paralimpik Oyunlarda da oynanması ve yaygınlaşması sonucunu getirmiştir. Yalnızca beyin felci (cerebral palsy) engellisi olan erkek sporcuların katıldığı futbol karşılaşmalarında, bazı küçük değişikliklerle FIFA kuralları uygulanır. Bu değişiklikler oyunun heyecanını arttırmak ve oyunu, sporcuların engellerini dikkate alarak düzenlemek amacıyla yöneliktir. Ofsayt kuralının olmaması, sahanın ve kalenin daha küçük olması, taç atışlarının tek kolla da yapılabilmesi değişikliklere verilebilecek örnekler arasındadır. Bir takım en az 11 oyuncudan oluşur.



## GOALBALL

Goalball takımlarla oynanan bir top oyunudur. Yalnızca görme engelli bayan ve erkek sporcular tarafından oynanır. Her takımın sahadada üç oyuncusu vardır ve amaç topu karşı tarafın kalesine atmaktır. Maçlar toplam 14 dakika sürer ve 2 eşit yarıdan oluşur. Goalball'u görme engeli olmayan sporcularca oynanan diğer toplu, takım oyunlarından üç özellik ayırır. Birinci olarak, içindeki ziller nedeniyle hareket halindeyken çingirak gibi ses veren bir topa oynanır ve böylece topun pozisyonu ve yeri dinleme yoluyla belirlenebilir. İkinci olarak kabartma işaretleri olan bir sahadada oynanır; bu kabartma işaretlere ayakları ya da elleriyle dokunan oyuncu, sahadaki yerini ve yüzünü döndüğü yönü anlayabilir. Üçüncü olarak ta, tüm oyuncular gözlerine siyah maskeler takarlar ve böylece tümünün eşit koşullara sahip olması sağlanarak, hiç görmeyen ya da çok az görenlerin dezavantajları ortadan kaldırılır. Topun içindeki zillerin oyuncuları yönlendirmesine, sporcuların iyi konsantre

olabilmelerine ve topa anında tepki verebilmelerine olanak vermek için, oyun sırasında salon bütünüyle sessiz olmalıdır. Kazanılan her sayıdan sonra yükselen tezahüratları izleyen sessizlik tekrar oyuna döndüğünün işaretidir.



## JUDO

Paralimpik Oyunlardaki judo karşılaşmalarının öteki judo karşılaşmalarından tek farkı, minderin yarışma alanını ve bölgeleri gösteren bir dokuya sahip olmasıdır. Görme engelli erkek sporcuların katılabildiği karşılaşmalar Uluslararası Judo Federasyonu'nun koyduğu kurallara göre yapılır. Judo Paralimpik Oyunların programına 1988 Seul Oyunları'nda alınmıştır. Dört yıl sonra Barselona'da yapılan 1992 Paralimpik Oyunları'na, judo dalında, 16 delegasyonu temsilen 53 sporcu katılmıştır.



## MASA TENİSİ

Paralimpik Oyunlarda masa tenisi karşılaşmaları iki şekilde yapılır: ayakta ve tekerlekli sandalyeyle. Program kapsamında tekler, takım, açık erkekler ve bayanlar karşılaşmaları bulunur. Sporçunun engeline göre on sınıf belirlenir ve sporcular bu on sınıftan biri kapsamında yarışır. Paralimpik Masa Tenisi karşılaşmaları, tekerlekli sandalyeyle yarışan sporcular için yapılan ufak tefek değişiklikler dışında, esas olarak Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu'nun belirlediği kurallara göre yapılır.

Masa tenisi dalında, Paralimpik Oyunlara ek olarak, dört yılda bir Dünya Şampiyonası düzenlenmektedir. Sporcular ayrıca Avrupa Oyunları, Pan Amerikan Oyunları, Pan Afrikan Oyunları, Uzak Doğu Oyunları gibi önemli bölge şampiyonalarında da yarışır. Bütün bu yönleriyle engelliler masa tenisi, gerçek anlamda uluslararası bir spordur ve 50 ülkede oynanmaktadır.

## OKÇULUK

Engelli sporcular 50 yıldan fazla bir süredir okçuluk yarışmalarına başarıyla katılmaktadırlar. 1948'de İngiltere'de düzenlenen Stoke Mandeville Oyunları'ndan beri 'Bayanlar' ve 'Erkekler' kategorilerinde ayakta ve tekerlekli sandalyede yarışan okçular gücün ve keskin nişancılığın en güzel örneklerini vermektedirler. Paralimpik Oyunlar programı tekler, çiftler ve takım yarışmalarını içerir. Yarışma ve değerlendirme usulleri Olimpiyat Oyunları'ndakinin aynıdır.



## VOLEYBOL

Paralimpik Oyunlar'daki voleybol karşılaşmaları 'ayakta voleybol' ve 'oturarak voleybol' olmak üzere ikiye ayrılır. Böylelikle karşılaşmalara bütün engelli kategorileri katılabilir. Üst düzeyde ekip çalışması, beceri, strateji ve yoğunluk, her iki oyun türünde de hakim olan unsurlardır. Geleneksel voleybol ve 'oturarak voleybol' arasındaki tek fark, oturarak oynanan voleybolda file boyunun daha alçak ve sahanın daha küçük olmasıdır. Bu durum, oyunun hızını artırır.



## TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL

Çok yüksek bir fizik kondisyon ve teknik beceriyle birlikte süratli bir biçimde yer değiştirmeyi gerektiren tekerlekli sandalye basketbol karşılaşmaları, Paralimpik sporlar arasında çok önemli bir yere sahiptir. Tekerlekli sandalye basketbol karşılaşmaları, Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF) tarafından belirlenen kurallar ve sınıflandırmalar çerçevesinde yapılır. Bu düzenlemeler, ayakta oynanan basketboldakine eş saha büyüklüğü ve pota yüksekliği gibi konuları da içerir.



Tekerlekli sandalye basketbol karşılaşmaları ayakta oynanan Basketbol karşılaşmalarıyla önemli ortak özelliklere sahip olmakla beraber, kendine has, benzersiz stiliyle farklı ve ayrı bir yere sahiptir. Yardımlaşma esasına dayalı alan savunması ve adam adama savunma çok sık kullanılır.

Sporcuların tekerlekli sandalyedeki hareketlerini ayarlamak için geliştirilen farklı bir top saydırma

kuralı ve yüksek bir yoğunluğu olan bu spor, kendi atak sistemini yaratmıştır. Sahadaki hareketi arttırmak için, bir takım genellikle üç defans oyuncusu ve iki pivottan oluşur. Topu alıp yuvarlama en etkili hücum taktiğidir.

## TEKERLEKLİ SANDALYE TENİS

Tekerlekli sandalye tenis karşılaşmaları Paralimpik Oyunlar programına 1992'de alındı. İlk olarak 1970'lerde Amerika'da yapılmaya başlanan bu spor, günümüzde yaygınlaşmasını sürdürmektedir. Karşılaşmalarda geleneksel tenis kuralları uygulanır ve tenisin ana unsurları olan beceri, kondisyon ve strateji, burada da esastır. Tek fark topun yerde 2 kere sektirilmesine izin verilmesidir. Karşılaşmalara ancak, tıbbi olarak tespit edilmiş, hareketle ilgili bir engeli olan sporcular katılabilir.



Paralimpik Oyunlar programında tekerlekli sandalye tenis karşılaşmaları, tekler ve çiftler sınıflarında yapılmaktadır.

Sporcular Paralimpik Oyunlara ek olarak, dünya üzerindeki pek çok başka karşılaşmaya ve turnuvaya katılmaktadır. Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) her yılın sonunda,

tekerlekli sandalye tenis sıralamalarını ve milli sıralamaları belirler.

## TEKERLEKLİ SANDALYE RUGBY

Tekerlekli sandalye rugby karşılaşmalarına kol ve bacak felci (paraplegia ya da tetraplegia) engellisi olan erkek ve bayan sporcular katılır. 1972'de Kanada'da doğan bu spor, oldukça yeni bir dal olmakla beraber, büyük bir hızla yaygınlaşmaktadır.

Tekerlekli sandalye rugby; basketbol, futbol ve buz hokeyinin bir karışımıdır ve basketbol sahasında oynanır. Oyunda bir voleybol topu kullanılır: her 10 sn. de bir sektirilmesi gereken bu top taşınabilir, saydırılabilir ya da vurma dışındaki her yolla, diğer oyuncuya geçirilebilir. Sporcular topu karşı tarafın kale çizgisinden ileri taşımak suretiyle sayı yapmaya çalışırlar. Tekerlekli sandalye rugby karşılaşmaları 8'er dakikalık 4 bölümden oluşur.



## YELKEN

1996 Atlanta Paralimpik Oyunları'nda gösteri sporu olan yelken, 2000 Sydney Paralimpik Oyunları'nda madalyalı bir spor olarak kabul edilmiştir. Tüm engelli kategorilerinden sporcuların katılabildiği yelken yarışlarının sınıflandırma sistemi beş faktöre göre belirlenmektedir: dayanıklılık, el fonksiyonu, manevra kabiliyeti, görme ve duyma.



Paralimpik Oyunlarda kullanılan yatlar mavnalıdır; bu tür bir tasarım yatın dengesini artırır. Bunun yanı sıra mavnalı yatların açık kokpitleri de yelkencilere daha fazla yer sağlar. Yelkenciler filo formatında yarışır, yani bütün yatlar aynı anda yarışır. Puanlar yatların yarışı bitirme durumlarına göre hesaplanır.

Uluslararası Yelkencilik Federasyonu, Uluslararası Engelli Yatçılar Federasyonu'nu 1991'de üye olarak tanımış ve ardından ilk resmi Dünya Engelliler Şampiyonası düzenlenmiştir. Uluslararası Engelli Yatçılar Federasyonu (IFDS) bu alandaki resmi sorumlu ve yetkili federasyondur.



## YÜZME

Eski zamanlardan günümüze kadar yüzme, engelliler için önemli bir fizyoterapi ve rehabilitasyon yöntemi olmuştur. Spor olarak ise bugün artık yüzme yarışları, Paralimpik Oyunlar kapsamındaki en popüler ve geniş katılımlı spor karşılaşmaları arasındadır. Yüzme yarışlarına bütün engelli kategorilerindeki sporcular katılabilirler ve yarışırken hiçbir protez ya da herhangi bir yardımcı alet kullanamazlar.



# (Bizden biri) Tuğçe Aktaş 3 Altın ve 1 Gümüş Madalya Kazandı



Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu tarafından Alanya'da düzenlenen Türkiye Bireysel Yüzme Şampiyonası'na katılan Orduspor Kulübü sporcusu 16 yaşındaki Tuğçe Aktaş, 3 altın ve 1 gümüş madalyanın sahibi oldu.

Alanya'da 4-5 Şubat'ta düzenlenen ve 20 ilden 107 sporcunun katıldığı şampiyonanın ardından memleketi Ordu'ya dönen Tuğçe, gazetecilere yaptığı açıklamada, 100 ve 200 metre serbestte, 200 metre karışıktaki toplam 3 altın madalya kazandığını, 100 metre sırtüstünde ise ikinci olarak gümüş madalya alma başarısını gösterdiğini söyledi.

Şampiyonaya çok iyi hazırlandığını ve karşılığını da 3 altın ve 1 gümüş madalyayla aldığı için çok mutlu

olduğunu belirten Tuğçe Aktaş, "Bana güvenenleri mahcup etmedim. Açıkçası bu kadar başarılı olacağıma inanıyordum. İnanmak başarmanın yarısı. Bundan sonraki hedeflerimin başında milli takım yer alıyor. Bunun için daha çok çalışacağım" dedi.

Tuğçe, kendisini şampiyonaya hazırlayan antrenörlerine teşekkür ederek, yüzme sporuna başlamasında en büyük emeğin anne ve babasında olduğunu ifade etti.

Ailesinin spor konusunda kendisine sonsuz desteklerinin olduğunu kaydeden Tuğçe Aktaş, "Annem ve babam spora başlarken çok etkili oldular. Beni yüzme sporuna alıştırmak için ellerinden geleni yaptılar. Onlar bana çok güveniyor. Ben de bana olan bu güveni boşa çıkartmamak için elimden geleni yapıyorum" diye konuştu.

**ANNE AKTAŞ:**

**KIZIMLA GURUR DUYUYORUM**

Anne Sevgi Aktaş ise kızıyla gurur duyduğunu vurgulayarak, "Çok mutluyuz. Onun her zaman başaracağına inanıyorduk. Çünkü kendisi çok azimli. Yapmak istediği şeyi mutlaka yapıyor. O yeter ki yapmak istesin" ifadesini kullandı. Alanya'ya kendisinin de gittiğini söyleyen anne Aktaş, "Kızım madalya kazandıkça çok mutlu olduk. Bu çok güzel bir duygu. Allah bütün anne ve babalara bu duyguyu nasip etsin" diye konuştu. Kızlarının sonuna kadar arkasında durduklarını vurgulayan Sevgi

Aktaş, "Emeklerimizin karşılığını da böylelikle almış olduk. Bundan sonra da benzer başarıları göstereceğine inanıyorum. En büyük isteğimiz kızımın milli takımda yer alması. İnşallah bu da zaman içerisinde olacak. Biz kendisine güveniyoruz ve inanıyoruz" değerlendirmesinde bulundu.



Kızının küçük yaşlarda su korkusunun olduğunu, bu korkusunu yenmek için yüzme sporuna başlattıklarını anlatan Sevgi Aktaş, "Kızım su korkusunu, bu sporu yaparak aştı. Ardından gittiği yarışmalardan madalyalar kazanmaya başladı" dedi.

## Öneriler

Engelliler il spor merkezleri hakkında daha detaylı bilgi alabilmek için aşağıdaki linki tıklayınız.

<https://engelsizspor.sgm.gov.tr/Public/Engelliler.aspx>