

**Sport4All**

# Engelli Sporcuların Spora Katılımı ve Motivasyonu

Aileler ve Antrenörler İçin

- Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi
  - Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi
  - Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler
  - Sporcularda Motivasyonun Önemi
- Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler
  - Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi
- Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler
  - Spor Ortamına Dair Fiziki Şartlar
  - Sosyal Çevre Faktörü
  - Aile Faktörü
  - Arkadaş Faktörü
  - Öğretmen/Antrenör Faktörü



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Sporda, fiziksel açıdan mükemmel yeterlilikte olmak, sportif performansın üst düzeylere ulaşması için tek başına yeterli olmamaktadır. Sporcuların zihinsel kapasitesi de sportif performanslarının üst düzeye çıkarılmasında en az fiziksel kapasite kadar önemlidir. Sporcunun fiziksel yönden sürece hazır olması ancak zihinsel yönden hazır olmaması, kendinden beklenen performansı gösterememesine neden olmaktadır.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Sporcuların çoğunluğu, kolektif antrenman için sarf ettikleri vaktinin büyük bölümünü sadece fiziksel hazırlık için harcamakta, zihinsel hazırlığı ikinci plana atmaktadır. Yetersiz zihinsel hazırlık, fiziksel, taktiksel ve teknik hazırlıklardan daha fazla negatif sonuçlar yaratabilir.



Co-funded by  
the European Union

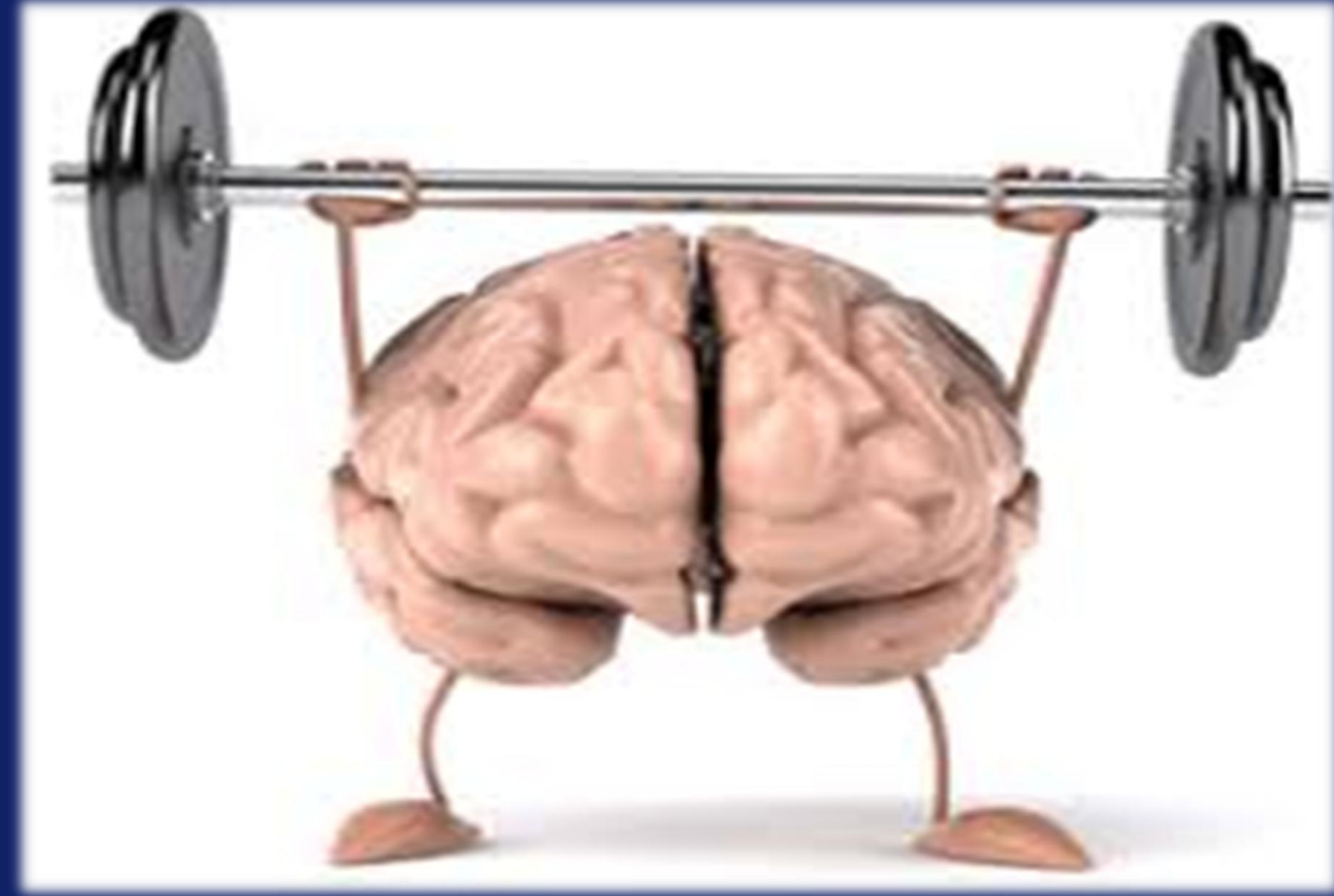




# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Sporcularda performansın doruk seviyeye ulaşması için hedefe atılan her adım büyük önem arz eder. Öncelikle, karşılaşmaya hazırlanırken, doğru bir antrenman programı uygulanması ve fiziksel kondisyonun yeterli olması gerekir.



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Bunların yanı sıra sporcuların antrenman öncesi ve sonrası beslenme, performans testleri, biyomekanik analiz gibi ikincil etkenlerle desteklenmesi, zihinsel hazırlık için önemlidir. Bu şartlar yerine getirildikten sonra, müsabaka için son hazırlık aşaması olan zihinsel/psikolojik hazırlık aşaması gelmektedir.





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Müsabakada sporcuları sadece müsabakanın getirmiş olduğu fiziksel yük zorlamayacaktır. Değişen saha koşulları, seyirci ve rakibin fiziksel hazırlığı gibi faktörler de sporcuların psikolojik bir yük altında kalmalarına sebep olmaktadır. Bu ve bunun gibi bir çok sebepten etkilenmemek için sporcuların zihinsel/psikolojik olarak sürece hazır olmaları gerekmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Sportif anlamda başarılı olabilmek ve elde edilen başarının sürdürülebilmesi için, zihinsel hazırlık faktörlerinin içerisinde yer alan, motivasyon, kendine güven, odaklanma, zorluklarla mücadele etme, kısa sürede toparlanabilme gibi zihinsel/psikolojik faktörler sporcu için önemlidir.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Spor dünyasında psikolojinin performansa olumlu etkileri çoğunlukla dile getirilmesine rağmen, bu konu için gerekli hazırlık ve yatırım yapılmamaktadır. Bunun sebepleri maddeler halinde şu şekilde sıralanabilir:



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

- Spor otoriteleri tarafından kabul edilmiş ve uygulamaya konulmuş, spor sistemi, spor felsefesi ve spor politikaları gibi önemli konuların uygulamaya geçirilememesi,
- Sporcuların performanslarını sahaya yansıtmada belirleyici faktörlerinden olan, sporda psikolojik hazırlığın nasıl uygulanacağı, ilkeleri, yöntemleri hakkında bilginin ve uzmanların yetersiz oluşu,



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

- Spor camiasının değişime, gelişime ve yeniliklere açık olmayışı, geleneksel tutucu görüşleri savunma durumu,
- Sporculara küçük yaşlarda bir psikolojik hazırlık kültürünün verilemeyişi ve bunun öneminin fark edilmeyişi,



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

- Psikolojik beceriler hakkında yanlış düşünceler; psikolojik becerilerin doğuştan geldiğine inanılması,
- Zaman yetersizliği; fiziksel antrenman süresinin az olmasından kaynaklı süre ve tesislerin yetersiz oluşudur.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Sporda başarılı olabilmek için dört temel psikolojik faktöre ihtiyaç vardır. Bu faktörlerin hepsi birbiriyle ilişkilidir.

İlk olarak; spor faaliyetleri için gerekli olan zihinsel yetenek ve becerilerin öğrenilmesi, işlenmesi ve saklanması gerekmektedir.

İkinci olarak; korku ve stres gibi duygusal faktörler başarıyı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığın Önemi

Üçüncü olarak; kişilik faktörleri incelenir. Kişilik faktörleri, düzgün ve doğru çalışma yöntemiyle gelişen bir yetenektir.

Dördüncü olarak ise; fiziksel faktörler incelenir. Fiziksel faktörler; kondisyon, taktik ve teknik becerilerinden oluşur ve sporda başarıyı, doğrudan ve psikolojik olarak etkileyebilir.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler

### ➤ Motivasyon (güdülenme)

Motivasyon, insanların bazı davranışları hangi nedenlerle gerçekleştirdiklerini belirlemek ve davranışların altında yatan güdülerini keşfedebilmektir. Bireyi harekete geçiren ve başladığı işe devam etmesini sağlayan önemli bir faktör olarak görülmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler

### ➤ Konsantrasyon (odaklanma)

Konsantrasyon, sporcuların doruk performansa ulaşabilmesi için ilk olarak anlaşılması ve idrak edilmesi gereken bir durumdur. Diğer konulara önem vermeme ve asıl önemli olan konunun farkında oluş durumdur. Sporcular için konsantrasyonlarını nasıl sağlayacakları ve koruyacakları oldukça önemli konudur.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler

### ➤ Konsantrasyon (odaklanma)

Kimi zaman yarışma için fiziksel olarak iyi hazırlanmış sporcular, zihnini gereksiz düşüncelerle doldurup, yeterli derecede konsantrasyon sağlayamadığından müsabakada kolaylıkla kazanabileceği bir rakip karşısında yenik duruma düşebilir. Kimi zaman da fiziksel olarak yeterli düzeyde olmayan bir sporcu, dikkatini uzun süre koruyabilir, lüzumsuz uyarılara zihnini kapatıp, oyuna ve rakibine karşı tam konsantre olabilir, sahip olduğu performansı en üst seviyede sergileyerek müsabakadan galip bir şekilde ayrılabilir.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler

### ➤ Korku

Tehlikeli bir durum, nesne veya olayın algılanması esnasında ortaya çıkan ruhsal tepkilere korku denir. Sporcu kendinden beklenen performansı gösteremediğinde, bu durumdan rahatsızlık ve tedirginlik duyar ve buna bağlı olarak başarısızlık korkusu yükselir. Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için başarısızlık korkusunun neden olduğu tüm baskı faktörleri ile başa çıkmayı öğrenmesi gerekmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Zihinsel Hazırlığa Etki Eden Faktörler

### ➤ Soğukkanlılık

Sporcuların çabuk toparlanıp, başarıya ulaşabilmeleri için bu tür istenmeyen durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince yüksek düzeyde tutmaları gerekmektedir. Sporcuların, müsabaka esnasında baskı altında sakin ve soğukkanlı kalmayı becerebilme, dikkatini hedefine verebilme, beklenmeyen koşullarda öz güvenini kaybetmeme, motivasyonunu sürekli sağlayabilme gibi zihinsel becerileri kullanmaları gerekmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

Motivasyon, yaşamımızın her alanında önemli yere sahip bir olgudur. Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışlara yönlendiren, başarı ve kişisel tatmin elde etmelerine yardımcı olan ve bu davranışların devam etmesini sağlayan faktörlerin tamamıdır. Motivasyonun en belirgin özelliği; fiziksel veya zihinsel aktivite ihtiyacıdır.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

Motivasyon, sporun en önemli unsurlarından biridir. Sporcunun kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan bir faktördür. Sporcularda motivasyon (güdülenme) kaynağı iki başlık altında incelenmektedir:



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ İçsel güdülenme (birincil güdülenme)

İçsel güdülenmenin kaynağı sporcunun kendisidir. Güdülenme seviyesi yüksek olan sporcular, başarılı olabilmek için, bilgi ve becerileri öğrenmek adına daha çok çaba harcarlar. Başkalarının baskılarına ve zorlamalarına gerek olmadan, kendi hedefleri doğrultusunda çalışırlar.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Dışsal güdülenme (ikincil güdülenme)

Dışsal güdülenmede sporcu kendisi dışındaki faktörlerden etkilenir. Sporcunun güdülenme kaynağı; antrenörü, seyirciler, taraftarlar veya ödüller olabilir.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Genel Spor Motivasyonu

Sporcuların her birinin ihtiyaçları farklıdır. Sporcunun yetiştiği çevre, kültür, değer ve karar ölçüleri, sporcunun motivasyon kaynağını etkilemektedir. Spor motivasyonunun özünde önemsenme, takdir görme ve çevre edinme gibi önemli sosyal motivasyonlar yer alır.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Genel Spor Motivasyonu

Temelinde ruhsal ve toplumsal gereksinimler yatmaktadır. Bu ruhsal ve toplumsal gereksinimleri kendini kanıtlama, toplum tarafından kabul görme, tanınma ve ün kazanma, toplumsal statü kazanma, yeni arkadaşlıklar kurma, yeteneklerini ve güçlü yönlerini ortaya çıkarma şeklinde sıralayabiliriz.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonunda, birey tamamen sağlıklı olmak amacıyla spor faaliyetlerine katılım gösterir. Bu motivasyon türü biyolojik içerikli olup, hareket ederek rahatlama, oyun, sağlıklı yaşam ve koordinasyon sağlama gibi amaçlarla gerçekleştirilir.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Özel Spor Motivasyonu

Biyolojik gereksinimler; hareket etme, kas gerginliğini giderme, güç kazanma, koordinasyonu artırma, performansı artırma, sağlıklı olma gibi gereksinimler şeklinde sıralayabiliriz.



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

Sporda motivasyon kaynaklarının azlığı veya fazlalığı başarıyı etkileyebilmektedir. Başarının sürdürülebilir olması için yerinde ve yeteri kadar motivasyon kaynağı üretilmelidir. Bu süreç kişinin beklenti ve ilgileri ile doğru orantılıdır.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Yeterli Güdülenme

Yeterli güdülenme şeklinde, sporcu yarışmaya fiziksel açıdan yeterli düzeyde hazırlanmıştır ve duygusal yönlerden de yarışmayı kazanmaya hazırdır.



Co-funded by  
the European Union





# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Yetersiz Güdülenme

Sporcu, bu güdülenme biçiminde, yeterli antrenman yapmamış, ruhsal ve toplumsal yönlerden yarışmaya hazır değildir.



Co-funded by  
the European Union



# Sporcularda Zihinsel Hazırlık ve Motivasyonun Önemi

## Sporcularda Motivasyonun Önemi

### ➤ Aşırı Güdülenme

Bu güdülenme şeklinde sporcu kazanmaya koşullanmıştır. Bu hedef doğrultusunda, sporcu aşırı antrenman yapmış ve aşırı derecede hırslıdır. Aşırı güdülenme kendini start telaşı şeklinde gösterir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Spor, engelli veya sağlıklı tüm bireyleri bir araya getiren, paylaşmayı öğreten kişinin ruhsal ve fiziksel gelişimini destekleyen, rekabet, arkadaşlık ve disiplin gibi davranışları geliştiren en önemli sosyal ve fiziksel etkinliklerden biridir.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Spor, engelli bireylerin topluma adapte olmasına yardımcı olurken aynı zamanda bireyin fiziksel ve duygusal gelişimlerini destekleyerek engelli bireylerin toplumda iyi ilişkiler kurmasını sağlamaktadır.



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Motivasyon, engelli bireylerin spora katılım için önemli bir etkidir. Engelli bireylerin spora katılım ve motivasyon, başta aileler ve antrenörler olmak üzere tüm sporcu kitlesini büyük ölçüde etkilemektedir.

Bu açıdan bakıldığında, engelli bireylere motivasyon kaynağı olan unsurlar belirlenmeli ve engelli bireylerin spora katılımı ile başarıyı elde etmesi için uygun ve etkili adımlar atılmalıdır.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Spor, engelli bireylerin hareket etmekten zevk almalarını, eğlenmelerini ve başarımlarını sağlayan önemli bir araçtır. Sporun kişinin rehabilitasyon sürecine yardımcı olmasının nedeni, sadece sağlamış olduğu fiziksel katkıdan değil duygusal etkilerinin de olmasından dolayıdır.

Spor, bireylere engeller ile başa çıkmayı ve kas ve sinir sistemini, zihinsel faaliyetleri ve vücudunun fizyolojik ve metabolik gelişiminin nasıl olması gerektiğini öğretir.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Spor, engelli bireylerin toplumla iletişim kurmak için kullanabileceği en kolay yöntemdir ve sevgi, güven, rekabet ve dostluk duygularını geliştirerek bireyin kendine güven duymasını sağlayarak, kendi başına hareket etme isteğini geliştirir ve topluma entegre olma imkanı sağlar.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Birey, spor sayesinde hareket etmekten zevk alır, hayatta karşı daha olumlu bir tutum sergiler ve motive olur. Engelli bireylerin hem engellerinden kaynaklanan ruh hallerini hem de saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi hislerini kontrol altına almalarında, spor önemli bir aktivite alanı sağlar.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Spor, engelli bireylerin toplumsal adaptasyonuna yardımcı olmak için sosyal, pedagojik ve biyolojik bir alanda bireyleri destekleyen bir olgudur. Spor, engelli bireylerin psikolojik ve fizyolojik gelişimlerinin yanı sıra bedensel ve zihinsel gelişimlerini belirli aşamalara taşır. Engelli bireylerin spora katılımlarını engelleyen en önemli faktörler, bedensel ve zihinsel yetersizlik, sağlık sorunları, zaman ve motivasyon eksikliğidir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## Engellilerde Spor ve Spora Katılım Motivasyonunun Önemi

Birey spor yapma konusunda motive edilirse, bedendel ve zihinsel kapasitesi artar, artan bedendel ve zihinsel kapasite sayesinde kendine ve çevresine zaman ayırmış olur. Kişi spora katılım için motive edilemez ise, bedendel ve zihinsel olarak gelişemez, bedendel ve zihinsel olarak gelişemeyen kişi kendine ve çevresine zaman ayıramaz ve motivasyonu düşer. Bu döngü böylece devam eder.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

Engelli bireylerde spora katılımını ve motivasyonlarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen birçok bireysel faktör bulunmaktadır. Bu faktörlere baktığımızda;

- Duygusal kaçınma ve yaklaşma
- Spor branşı
- Yaş
- Cinsiyet



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

Engelli kişilerin spor müsabakalarına katılmaları, onların başarılı veya başarısız hissetmelerine neden olmaktadır. Başarı duygusu bireyin her şeye rağmen içerisinde bulunduğu aileye, topluma ve ülkesine katkı sağlayarak üretken bir birey olarak hissetmelerini sağlamaktadır. Başarısızlık duygusu engelli bireylerin sporcu olarak değil de, engelli olarak hissetmelerine neden olmaktadır.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## ➤ Duygusal Kaçınma

Duygusal kaçınma; bireyin duygusal açıdan karşılaşılabileceği olumsuzluklardan kaçınması, bu olumsuz duygulara karşı geri adım atmasıdır. Engelli bireyin yaşamış olduğu engellilik durumu, spor ortamında duygusal açıdan karşılaşılabileceği korku, kızgınlık, üzüntü, suçluluk, aşağılanma, nefret gibi faktörler spora katılımı ve motivasyonu olumsuz etkilemektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## ➤ Duygusal Yaklaşma

Duygusal yaklaşma; kendini gerçekleştirebilme arzusu, mutlu olma isteği, bir faaliyeti gerçekleştirebilme isteği, sosyalleşebilme isteği, başarı elde etme isteği gibi olumlu duygu ve düşüncelerdir ve engelli bireylerin spora katılımını ve motivasyonunu olumlu yönde etkilemektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## ➤ Yaş

Engelli bireylerin spora aktif olarak katılım sağlamalarını ve motive olmalarını sağlayan faktörlerden birisi yaş faktörüdür. Yaş grubuna uygun spor branşının tercih edilmesi, engelli bireyin spora katılım ve motivasyonunu olumlu yönde etkilerken, yaşa uygun olmayan spor branşı seçimi engelli bireyin spora katılımını ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

## ➤ Cinsiyet

Bireyin cinsiyete uygun spor branşı tercihinin doğru bir şekilde yapılamaması, spora katılımı ve motivasyonu olumsuz yönde etkileyebilir. Geleneksel cinsiyet rolleri, belirli sporların erkekler veya kadınlar için uygun olduğuna dair kalıplar yaratabilir. Bu da bireylerin ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfetmelerini zorlaştırabilir. Aileler veya arkadaşlar, bireyin spor tercihleri üzerinde baskı yapabilir. Bu durum, bireyin gerçek isteklerini göz ardı etmesine yol açabilir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Bireylerin Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Bireysel Faktörler

Sonuç olarak, engelli bireyin engel grubuna uygun spor branşı seçmesi, spora katılımı ve motivasyonu olumlu yönde etkiler.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

Engelli bireylerin spora katılımın önündeki çevresel etkenler, bireyin çevresel faktörlerden kaynaklı olarak spora katılımında zorlanması olarak ifade edilmektedir. Engelli bireylerin spora ve sosyal hayata katılımlarını etkileyen genel çevresel faktörlere baktığımızda, çevresel imkanların ve sosyal çevre sorunlarının, farklı derecelerde yetersizlikten etkilenmiş olan bireylerin spora katılımlarını zorlaştırdığı görülmektedir. Ayrıca spor ortamına dair fiziki şartlar da spora katılımı ve motivasyonu olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

## ➤ Spor Ortamına Dair Fiziki Şartlar

- ✓ Spor tesislerinde engellerle karşılaşma,
- ✓ Spor ekipmanlarının yetersiz olması,
- ✓ Uyarlanmamış ya da yetersiz tesisler,
- ✓ Uygun spor ekipman yetersizliği,
- ✓ Spor tesislerine ulaşım eksikliği,
- ✓ Spor tesislerindeki otoparkların yetersizliği gibi durumlar engelli bireylerin spora katılımını ve motivasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

## ➤ Sosyal Çevre Faktörü

Sosyal çevre, engelli bireylerin spora katılımını ve motivasyonunu olumlu ve olumsuz yönde etkileyen bir diğer unsurdur. Engelli bireyin spora katılımını ve motivasyonunu etkileyen sosyal çevrenin içerisinde aile, öğretmen, arkadaş gibi faktörler bulunmaktadır.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

## ➤ Aile Faktörü

Bireyin engelli olmasına rağmen hareketli bir yaşam sürmesini destekleyen aile, spora katılımı ve motivasyonu olumlu yönde etkilemekte iken, ilgisiz bir aile spora katılımı ve motivasyonu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ailelerin aşırı korumacılığı, maddi sıkıntılar ve ailenin engelli çocuğu dışındaki önceliği gibi durumlar engelli bireyin spora katılımını ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir.



Co-funded by  
the European Union



# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

## ➤ Arkadaş Faktörü

Arkadaş faktörü de engelli bireyin spora katılımını ve motivasyonunu olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyebilir.

Engelli bireyin arkadaş eksikliği ya da destek olmayan arkadaşlar, egzersiz yapmak için arkadaşına bağımlı olmak, aktivite yapacak akran bulamamak gibi durumlar engelli bireyin spora katılımını ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir.



Co-funded by  
the European Union





# Engelli Sporcuların Spora Katılımlarını ve Motivasyonlarını Etkileyen Çevresel Faktörler

## ➤ Öğretmen/Antrenör Faktörü

Engelli bireylerin spora katılımlarına ve motive olmalarına katkı sağlayabilecek çevresel faktörlerden birisi de öğretmendir. Bilinçli bir öğretmen, engelli bireyi spora yönlendirerek, engelli bireyin hayatında pozitif kazanımlar elde etmesine katkıda bulunabilir.



Co-funded by  
the European Union



**TEŞEKKÜRLER**

# Yararlanılan Kaynaklar

Acat, M. B., Demiral S. (2002). Türkiye’de Yabancı Dil Öğreniminde Motivasyon Kaynakları ve Sorunları, Kuramdan Uygulamaya Eğitim Yönetimi Dergisi, 8 (31), 312-329.

Akabulut, Y. (2010). Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.

Alpar, R. (2000). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. GSGM Yayınları. Ankara.

Ames, C. A. (1990). Motivation: What teachers need to know? Teachers College Record, 91 (3), 409-422.

Aşçı, H., Oyar, Z.B., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. of Spor Sciences, 12 (2), 21 – 32.



Co-funded by  
the European Union





# Yararlanılan Kaynaklar

Ozanođlu, İ. (2004). Akademik güdülenme ölçeđi: Geliřtirmesi, geçerliđi, güvenirliđi. Ankara Üniver-  
sitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 83- 98.

Bütüner, Ö.S ve Gür, H. (2007). V diyagramına yö- nelik bir tutum ölçeğinin geliştirilme çalışması, Milli Eğitim Dergisi, 176, 72–85.

Brophy, J. (1983). Conceptualizing student motiva- tion. Educational Psychologist, 18, 200.

Creswell, J. W. (2003). Research design: Qualita- tive, quantitative, and mixed methods approaches (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.



Co-funded by  
the European Union



# Yararlanılan Kaynaklar

Chokshi, S. ve Fernandez, C. (2004). Challenges to importing Japanese lesson study: Concerns, misconceptions, and nuances. Phi Delta Kappan, 520-525.

Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2007). Research methods in education (6th ed.). New York: Routledge

Epstein, A. (2002). Sports Law, Cengage Learning, (s. 127).

Erdem, M. (2008). Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



Co-funded by  
the European Union



# Yararlanılan Kaynaklar

Gömleksiz, M. N., & Serhatlıoğlu, B. (2013). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik İnançlarına İlişkin Görüşleri. *Electronic Turkish Studies* 8.7.

Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Moti- vational and informational components. *Develop- mental Psychology*, 17, 300-312.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı). An- kara: Nobel Yayınevi.

Kline, P. (2005). *An Essay Guide To Factor Analy- sis*. New York: Routledge.



Co-funded by  
the European Union



# Yararlanılan Kaynaklar

Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 55-65.

Şirin, F., E., Çağlayan, S., H., Çetin, Ç., M., İnce, A. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.

Yılmaz, H., ve Çavaş, P. H. (2007). Fen öğrenimine yönelik motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 6(3).



Co-funded by  
the European Union





# Yararlanılan Kaynaklar

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal bilim- lerde nitel araştırma yöntemleri. (8. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Zeller, R. A. (1988). Validity. Education Research, Methology, and Measurement an International Handbook. (Ed: Keeves, J. P.). Oxford: Pergamon Press PLC, Headington Hill Hall, 322-330.



Co-funded by  
the European Union

