Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

Kapsayıcı Spor Katılımı için



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

BSDA
Bulgarian Sports Development Association

KARGENC CLUB
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org



Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

Kapsayıcı Spor Katılımı için

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org

SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA
Bulgarian Sports Development Association
KARGENC
CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

İçindekiler

1. Teşekkürler 4
2. SPORT Projesi Hakkında 5
3. Bu Araç Setinin Kullanımı 7

BÖLÜM I - KAPSAYICI SPORU ANLAMAK 9
4. Kapsayıcı Sporun Gerçek Anlamı 10
5. Spor Bağlamında Zihinsel Engelliliği Anlamak 19

BÖLÜM II - DEĞERLERDEN UYGULAMAYA 27
6. Güvenli ve Saygılı Bir Spor Ortamı Yaratmak 28
7. Spor Aktivitelerini Uyarlama 34
8. Etkili İletişim 39

BÖLÜM III - SPORCU ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE ÇALIŞMA 47
9. Antrenörlerin ve Spor Uzmanlarının Rolü 48
10. Aileler, Asistanlar ve Destek Ağları 55
11. Gönüllüler ve Akran Desteği 61

BÖLÜM IV - ETKİNLİKLER, KAMPLAR VE ULUSLARARASI FAALİYETLER 67
12. Kapsayıcı Spor Etkinliklerinin Düzenlenmesi 68
13. Uluslararası ve Kültürlerarası Spor Etkinlikleri 74

BÖLÜM V - İZLEME, ETKİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK 79
14. Kapsayıcı Sporda Etkinin Ölçülmesi 80
15. Proje Sonrası Sürdürülebilirlik 85

BÖLÜM VI — PRATİK ARAÇLAR VE KAYNAKLAR 91
16. Pratik Kontrol Listeleri 92
17. SPORT'tan İyi Uygulama Örnekleri 96

SON BÖLÜM 101
18. Ana Mesajlar ve Önemli Noktalar 102
19. Ortaklar Hakkında 104
20. Erasmus+ Yasal Uyarı ve Telif Hakkı 105

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



1. Teşekkürler

Bu araç seti, SPORT – Fırsatlar, Saygı ve Takım Ruhu Yoluyla Potansiyelleri Güçlendirme projesi kapsamında edinilen deneyimler, çıkarılan dersler ve yaratılan anlamlı anların bir sonucudur.

Zihinsel engelli bireyler için olumlu ve kapsayıcı spor deneyimleri yaratmak amacıyla zamanlarını, bilgilerini ve enerjilerini adayan antrenörlere, spor uzmanlarına, asistanlara, gönüllülere ve destek personeline içten teşekkürlerimizi sunarız. Gösterdikleri özveri, profesyonellik ve her katılımcının potansiyeline olan inançları sayesinde, spor etkinliklerini büyüme, öğrenme, dostluk ve kişisel gelişim fırsatlarına dönüştürmeye katkıda bulundular.

SPORT etkinliklerine ve uluslararası kamplara katılan zihinsel engelli katılımcılara en derin şükranlarımızı sunmak istiyoruz. Onların coşkusu, cesareti, kararlılığı ve yeni deneyimleri kucaklamaya olan istekliliği, projenin arkasındaki gerçek itici güç oldu. Birçok katılımcı, ilk kez uluslararası seyahat, kültürlerarası değişim ve yeni sosyal ortamlar deneyimledi; bu da fırsatlar erişilebilir hale getirildiğinde engellerin aşılabileceğini kanıtladı.

Projeye güvenen ve katılımcıları, çoğu zaman alışılmış rutinlerin ve konfor alanlarının ötesine geçmeyi gerektiren deneyimlere katılmaya teşvik eden ailelere, bakıcılara ve destek ağlarına da aynı derecede minnettarız. Onların desteği, bu fırsatların hayata geçirilmesinde hayati öneme sahipti.

SPORT faaliyetlerinin hayata geçirilmesine katkıda bulunan gönüllülere, yerel topluluklara, eğitim kurumlarına, spor kuruluşlarına, kamu kurumlarına ve tüm destekçilere de özel bir teşekkür borçluyuz. Onların katılımı, farklı insanlar ve sektörler ortak bir amaç etrafında bir araya geldiğinde anlamlı bir kapsayıcılığın mümkün olduğunu gösterdi.

Bu araç seti, sporun kapılar açabileceğine, özgüven kazandırabileceğine, bağlar kurabileceğine ve zihinsel engelli bireylerin topluma tam olarak katılmalarını sağlayabileceğine inanan herkese adanmıştır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2. SPORT Projesi Hakkında



Arka Plan ve Gerekçe

Avrupa genelinde ve ötesinde, zihinsel engelli bireyler spora, toplumsal yaşama ve uluslararası hareketliliğe katılım konusunda hâlâ önemli engellerle karşı karşıyadır. Spor, kişisel gelişim, sosyal katılım ve refah için güçlü bir araç olarak yaygın bir şekilde kabul edilse de, zihinsel engelli birçok birey, özellikle yerel topluluklarının ötesine uzanan kaliteli spor fırsatlarına erişim konusunda hâlâ kısıtlıdır.

Katılım, seyahat ve kültürlerarası değişim fırsatlarının kısıtlı olabileceği kırsal veya sosyal olarak izole bölgelerde yaşayan kişiler için bu zorluklar genellikle daha büyüktür. Sonuç olarak, birçok kişi, uluslararası etkinliklere katılmak, diğer ülkelerden akranlarla tanışmak veya spor yoluyla topluluklarını temsil etmek gibi, başkalarının doğal kabul ettiği deneyimleri kaçırmaktadır.

SPORT projesi – Fırsatlar, Saygı ve Takım Ruhu Yoluyla Potansiyelleri Güçlendirme – bu zorluklara yanıt olarak geliştirilmiştir. Proje, zihinsel engelli bireylerin spora katılmaları, özgüvenlerini geliştirmeleri, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve güvenli ve destekleyici bir ortamda uluslararası hareketliliği deneyimlemeleri için anlamlı fırsatlar yaratmayı amaçlamıştır.

Yerel etkinlikler, kapasite geliştirme girişimleri ve uluslararası spor kampları aracılığıyla SPORT, sporun topluluklar, kültürler ve insanlar arasında bir köprü görevi görebileceğini gösterirken, aynı zamanda kapsayıcılığı, eşitliği ve topluma aktif katılımı teşvik etti.

SPORT'un Hedefleri

SPORT projesi şu amaçlarla tasarlanmıştır:

- Zihinsel engelli kişilerin spor ve fiziksel aktivitelere katılım fırsatlarını artırmak;
- Spor yoluyla sosyal kapsayıcılığı, özgüven ve kişisel gelişimi teşvik etmek;
- Zihinsel engelli katılımcılar için uluslararası hareketliliği ve kültürlerarası değişimi desteklemek;
- Kapsayıcı spor alanında çalışan antrenörlerin, spor uzmanlarının ve kuruluşların kapasitesini güçlendirmek;
- Farklı sektörlerden ve ülkelerden paydaşlar arasında işbirliğini teşvik etmek;
- Zihinsel engelli kişilerin yetenekleri, potansiyeli ve katkıları konusunda farkındalık yaratmak.

Hedef Gruplar

SPORT, kapsayıcı sporla ilgilenen çok çeşitli paydaşlar için geliştirilmiştir. Bunlar arasında şunlar yer almaktadır:

- Zihinsel engelli kişiler;
- Antrenörler ve spor uzmanları;
- Amatör spor kulüpleri ve kuruluşları;
- Aileler, bakıcılar ve destek ağları;
- Gönüllüler ve toplum üyeleri;
- Eğitim kurumları ve engelli bireylerle çalışan profesyoneller.

Katılımcı Ülkeler ve Ortaklar

- Proje, Bulgaristan ve Türkiye'deki kuruluşlar arasındaki işbirliği ile hayata geçirildi.
- Konsorsiyum, spor, kapsayıcılık, gençlik çalışmaları ve toplum katılımı alanlarında birbirini tamamlayan uzmanlıklara sahip ortakları bir araya getirmiştir:
- Bulgaristan Spor Geliştirme Derneği (BSDA) – Bulgaristan;
- Kargenc Kulübü – Türkiye.
- Ortaklar, zihinsel engelli bireyler için katılım, öğrenme ve uluslararası değişim konusunda sürdürülebilir fırsatlar yaratmak üzere birlikte çalıştı.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Bağışçı ve Destek

SPORT, Avrupa Birliği'nin Erasmus+ Programı kapsamında Erasmus+ Spor başlığı altında ortak finanse edildi. Proje, sosyal kapsayıcılığı, spora katılımı, uluslararası işbirliğini ve herkes için fırsat eşitliğini teşvik etmeyi amaçlayan Avrupa fonlarıyla desteklendi.

SPORT projesinin uygulanması, proje faaliyetlerinin başarıyla gerçekleştirilmesine katkıda bulunan yerel yönetimler, eğitim kurumları, spor kuruluşları, gönüllüler, aileler ve toplum paydaşlarının katılımıyla daha da güçlendirilmiştir.

Süre ve Finansman Çerçevesi

SPORT, Avrupa Birliği'nin Erasmus+ Programı kapsamında uluslararası bir işbirliği projesi olarak 2024 ile 2026 yılları arasında uygulanmıştır.

Proje, zihinsel engelli bireylerin kapsayıcı spor katılımına yönelik sürdürülebilir ve aktarılabilir yaklaşımlar oluşturmak amacıyla yerel spor faaliyetlerini, kapasite geliştirme girişimlerini, eğitim kaynaklarını ve uluslararası hareketlilik fırsatlarını bir araya getirdi.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. Bu Araç Setinin Kullanımı

Bu araç seti, zihinsel engelli kişiler için daha kapsayıcı spor fırsatları yaratmakla ilgilenen herkes için pratik bir kaynak olarak geliştirilmiştir. SPORT projesi kapsamında elde edilen deneyimlere, çıkarılan derslere ve iyi uygulamalara dayanmaktadır ve kapsayıcı spor alanında çalışan hem yeni başlayanları hem de deneyimli uygulayıcıları desteklemek üzere tasarlanmıştır.

Bu araç seti, baştan sona okunması gereken bir belge olmaktan ziyade, her okuyucunun ihtiyaçlarına, deneyimine ve rolüne göre esnek bir şekilde kullanılabilir. Bazı kullanıcılar yayının tamamını incelemekten fayda görebilirken, diğerleri günlük işleriyle en alakalı belirli bölümlere odaklanabilir.

Bu Araç Seti Kimler İçin Hazırlanmıştır?

Bu araç seti aşağıdakiler için hazırlanmıştır:

- Daha kapsayıcı antrenman ortamları yaratmak ve etkinlikleri zihinsel engelli katılımcıların ihtiyaçlarına uyarlamak isteyen **antrenörler ve spor eğitmenleri.**
- Kapsayıcı programlar, etkinlikler ve uzun vadeli katılım fırsatları geliştirme konusunda pratik rehberlik arayan **spor kulüpleri ve spor kuruluşları.**
- Spor, engellilik, gençlik, eğitim, sosyal kapsayıcılık veya toplumsal kalkınma alanlarında çalışan **sivil toplum kuruluşları (STK'lar).**
- Sporu öğrenme, kişisel gelişim ve sosyal katılım için bir araç olarak kullanmakla ilgilenen **eğitimciler ve destek uzmanları.**
- Kapsayıcı spor etkinliklerine katkıda bulunan ve katılımcıları nasıl etkili bir şekilde destekleyebileceklerini daha iyi anlamak isteyen **gönüllüler ve akran destekçileri.**
- Spor yoluyla kapsayıcılığı teşvik etmek için farklı sektörlerin nasıl işbirliği yapabileceğine dair pratik örnekler arayan **yerel yönetimler ve toplum paydaşları.**

Mesleki geçmiş veya önceki deneyimden bağımsız olarak, bu araç seti farklı ortamlara ve katılımcı gruplarına uyarlanabilen, erişilebilir ve pratik bir rehberlik sunmayı amaçlamaktadır.

Araç Setinin Yapısı Nasıldır?

Araç seti, birbiriyle bağlantılı altı bölümden oluşmaktadır.

I **Bölüm I – Kapsayıcı Sporun Anlaşılması,** kapsayıcılığın temel kavramlarını tanıtmakta ve spor bağlamında zihinsel engellilik konusunda pratik bir anlayış sunmaktadır.

II **Bölüm II – Değerlerden Uygulamaya,** güvenli ortamlar yaratmaya, etkinlikleri uyarlama ve katılımcılarla etkili iletişim kurmaya odaklanır.

III **Bölüm III – Sporcunun Çevresindeki Kişilerle Çalışmak,** antrenörlerin, ailelerin, yardımcıların, gönüllülerin ve destek ağlarının oynadığı önemli rolleri vurgular.

IV **Bölüm IV – Etkinlikler, Kamplar ve Uluslararası Faaliyetler,** kapsayıcı spor etkinlikleri ve uluslararası hareketlilik faaliyetlerini düzenlemek için pratik rehberlik sunar.

V **Bölüm V – İzleme, Etki ve Sürdürülebilirlik,** sonuçları ölçmenin, etkiyi göstermenin ve kapsayıcı uygulamaların bireysel projelerin ötesinde devam etmesini sağlamanın yollarını araştırır.

VI **Bölüm VI – Pratik Araçlar ve Kaynaklar,** gerçek hayattaki durumlarda doğrudan uygulanabilecek kontrol listeleri, örnekler ve çıkarılan dersler sunar.

Bölümler birbirini tamamlayıcı nitelikte olmakla birlikte, her bir bölüm bağımsız bir referans kaynağı olarak da kullanılabilir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit | BSDA Bulgarian Sports Development Association | KARGENC CLUB | Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Farklı Bağlamlara Uyarlanabilirlik

Hiçbir spor kuruluşu, topluluk veya katılımcı grubu birbirinin tam aynısı değildir. Bu nedenle, bu araç setinde sunulan öneriler katı kurallar olarak değil, yerel koşullara göre uyarlanabilen rehberlik ilkeleri olarak değerlendirilmelidir.

Yayın boyunca açıklanan ilkeler ve uygulamalar farklı ülkelerde, spor dallarında, organizasyonel ortamlarda ve topluluk ortamlarında uygulanabilir. Bunlar, taban spor kulüplerinde, okullarda, engelli kuruluşlarında, belediyelerde, gençlik projelerinde, topluluk programlarında ve uluslararası girişimlerde kullanılabilir.

SPORT aracılığıyla paylaşılan deneyimler, kapsayıcılığın mükemmel koşullara veya kapsamlı kaynaklara bağlı olmadığını göstermektedir. En önemli olan, öğrenmeye, işbirliği yapmaya ve her katılımcının saygı gördüğünü, değer verildiğini ve dahil edildiğini hissetmesini sağlayacak fırsatlar yaratmaya yönelik istekliliktir.

Okuyucuları, bu araç setinde sunulan fikirleri kendi gerçekliklerine uyarlamaya ve toplulukları içinde daha kapsayıcı spor ortamları oluşturmaya devam etmeye teşvik ediyoruz.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM I

KAPSAYICI SPORU ANLAMAK



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit



4. Kapsayıcı Sporun Gerçek Anlamı

Spor, diğer pek az faaliyetin yapabildiği şekilde insanları bir araya getirme gücüne sahiptir. İletişim, dostluk, takım çalışması, kişisel başarı ve aidiyet için fırsatlar yaratır. Ancak zihinsel engelli birçok kişi için spora katılım, fiziksel yeteneklerle çok az, tutumlar, beklentiler, erişim ve fırsatlarla ise çok daha fazla ilgili olan engeller nedeniyle hâlâ sınırlıdır.

Kapsayıcı spor, genellikle engelli kişilerin mevcut etkinliklere katılmalarına izin vermek olarak anlaşılır. Katılım önemli bir ilk adım olsa da, gerçek kapsayıcılık çok daha ötesine geçer. Kapsayıcılık sadece orada bulunmakla ilgili değildir. Hoş karşılanmak, saygı görmek, desteklenmek ve katkıda bulunmak, gelişmek ve başarılı olmak için anlamlı fırsatlar sunulmakla ilgilidir.

SPORT projesi boyunca, kapsayıcılığın ancak insanların gerçekten ait olduklarını hissettiklerinde gerçekleştiğini öğrendik. Bu, bir etkinliğe davet edilmekle, bir takımın veya topluluğun değerli bir üyesi olarak kabul edilmek arasındaki farktır. Bu ayrım küçük görünebilir, ancak özgüven, motivasyon, özsaygı ve uzun vadeli katılım üzerinde derin bir etkiye sahiptir.

Zihinsel engelli birçok kişi için spor, fiziksel aktiviteden çok daha fazlasıdır. Spor, dostluk, bağımsızlık, kişisel gelişim ve topluma aktif katılım için bir yol olabilir. Kapsayıcı spor, insanların sınırlamalarıyla tanımlanmak yerine yetenekleri ve potansiyelleriyle takdir edildiği ortamlar yaratır.

Kapsayıcılık ve Katılım

Katılım, bir faaliyete dahil olmak anlamına gelir. Kapsayıcılık ise o faaliyetin aktif, saygı duyulan ve değer verilen bir üyesi olmak anlamına gelir.

Bir katılımcı, kendini dahil hissetmeden bir antrenmana katılabilir. Fiziksel olarak orada olabilir, ancak diğerleriyle çok az etkileşime girebilir, katkıda bulunma fırsatları sınırlı olabilir veya gerçek bir aidiyet duygusu hissetmeyebilir. Bu tür durumlarda katılım vardır, ancak kapsayıcılık yoktur.

Kapsayıcı spor, bu engelleri ortadan kaldırmayı amaçlar. Her katılımcının yeteneklerine göre katılımda bulunabileceği, ilişkiler kurabileceği, başarıyı deneyimleyebileceği ve çevresindekiler tarafından saygı gördüğünü hissedebileceği ortamlar yaratır.

Gerçek anlamda kapsayıcı bir ortam, insanların sadece barındırılmadığı, aynı zamanda aktif olarak kucaklandığı bir ortamdır. Katılımcılar katkıda bulunmaya, kendilerini ifade etmeye, seçimler yapmaya ve diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurmaya teşvik edilir. Varlıkları değer görür ve katılımları önemlidir.

Türkiye ve Bulgaristan'da düzenlenen SPORT kamplarında kapsayıcılık, sadece spor seansları sırasında değil, yemek saatlerinde, seyahatlerde, sosyal etkinliklerde ve günlük etkileşimlerde de gözle görülür bir şekilde ortaya çıktı. Farklı dilleri konuşan ve farklı kültürel geçmişlere sahip katılımcılar arasında dostluklar kuruldu. Bu bağlar, genellikle projenin en anlamlı sonuçlarından biri haline geldi ve kapsayıcılığın sporun çok ötesine uzandığını gösterdi.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kapsayıcılık Neden Herkes İçin Önemlidir?

Kapsayıcı spor, genellikle zihinsel engelli kişilere sağladığı faydalar açısından ele alınır. Bu faydalar yadsınamaz olsa da, kapsayıcılık asla bir grubun diğerinden destek aldığı tek yönlü bir süreç olarak görülmemelidir. Gerçekte, kapsayıcı spor tüm toplulukları güçlendirir.

Farklı yeteneklere sahip insanlar birlikte katıldıklarında herkes bir şeyler öğrenir. Antrenörler daha uyumlu hale gelir. Gönüllüler empati ve iletişim becerilerini geliştirir. Aileler daha güçlü destek ağları kurar. Akranlar çeşitliliği takdir etmeyi ve kalıplaşmış düşüncelere karşı çıkmayı öğrenir. Topluluklar daha açık, misafirperver ve birbirine bağlı hale gelir.

SPORT projesi boyunca, kapsayıcılık yalnızca zihinsel engelli katılımcılara yönelik bir olgu değildi. Öğrenciler, gönüllüler, antrenörler, öğretmenler, yerel yetkililer ve topluluk üyeleri de bu deneyim sayesinde dönüşüm geçirdi. Birçoğu, zihinsel engelli kişilerle ilk kez anlamlı bir şekilde karşılaştı ve çoğu zaman kendi varsayımlarının gerçeklerle örtüşmediğini fark etti.

Bu nedenle kapsayıcı spor, dahil olan herkese fayda sağlar. Daha güçlü topluluklar oluşturur ve bize çeşitliliğin aşılması gereken bir zorluk değil, kucaklanması gereken bir güç olduğunu hatırlatır.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPORT Değerleri: Saygı, Fırsat ve Takım Ruhu

SPORT projesi, her faaliyeti, kararı ve etkileşimi şekillendiren üç temel değer etrafında oluşturuldu.

Saygı

Saygı, her katılımcının haysiyetini, yeteneklerini ve bireyselliğini tanımak anlamına gelir.

Zihinsel engelli kişiler genellikle yapamadıkları şeylerle tanımlanır. Kapsayıcı spor ise bizi, bunun yerine güçlü yönlere, ilgi alanlarına, yeteneklere ve potansiyele odaklanmaya teşvik eder. Saygı, kullandığımız dilde, belirlediğimiz beklentilerde ve katılımcılarla ve aileleriyle etkileşim kurma biçimimizde yansıtılır.

Saygı aynı zamanda dinlemek anlamına da gelir. Her katılımcının, dikkate alınmayı hak eden kendine özgü ihtiyaçları, tercihleri, korkuları ve istekleri vardır. Güven oluşturmak, insanları etiketler veya varsayımlar üzerinden değerlendirmek yerine bireyler olarak anlamakla başlar.

Saygı, kapsayıcılığın diğer tüm yönlerinin üzerine inşa edildiği temeldir.

Fırsat

Fırsat, kapsayıcılığın merkezinde yer alır.

SPORT programına katılan birçok katılımcı daha önce hiç yurtdışına seyahat etmemişti. Bazıları hiç otelde kalmamış, uluslararası bir etkinliğe katılmamış ya da başka bir ülkeden akranlarıyla tanışmamıştı. Bu tür deneyimler başkaları tarafından genellikle olağan kabul edilir, ancak bu tür fırsatlara erişimi sınırlı olan insanlar için hayat değiştirici olabilir.

Kapsayıcı spor, insanların yeni ortamlar keşfetmesi, yeni beceriler geliştirmesi, özgüven kazanması ve kişisel gelişim ile bağımsızlığa katkıda bulunan deneyimler edinmesi için yollar açar.

Fırsatlar yaratmak her zaman büyük bütçeler veya karmaşık programlar gerektirmez. Bazen bu, birini katılım için davet etmek, yeteneklerine inanmak ve başarı için gerekli desteği sağlamak gibi basit bir şeyle başlar.

Takım Ruhu

Takım ruhu, spor performansının çok ötesine uzanır.

Takım ruhu, birbirini desteklemek, başarıları birlikte kutlamak, zorlukları grup olarak aşmak ve herkesin kabul edildiğini ve değer verildiğini hissettiği ortamlar yaratmakla ilgilidir.

SPORT'ta, katılımcılar etkinlikler sırasında birbirlerini cesaretlendirdiklerinde, korkularını aşmalarına yardım ettiklerinde ve bireysel performanslarından bağımsız olarak başarıları kutladıklarında takım ruhu doğal bir şekilde ortaya çıktı. Bu anlar, kapsayıcılığın sadece kuruluşlar tarafından sağlanacak bir şey olmadığını, ilgili herkesin ortak çabasıyla yaratıldığını gösterdi.

Takım ruhu mevcut olduğunda, farklılıklar önemsizleşir ve paylaşılan deneyimler daha güçlü hale gelir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Spor, Zihinsel Engelli Kişiler İçin Neden Güçlü Bir Araçtır?

Spor, fiziksel aktiviteden çok daha fazlasını sunar.

Spor, öğrenme, iletişim, işbirliği ve sosyal etkileşim için yapılandırılmış fırsatlar yaratır. Spor sayesinde katılımcılar özgüven, bağımsızlık, problem çözme becerileri, duygusal dayanıklılık ve daha güçlü bir kimlik duygusu geliştirebilirler.

Spor ayrıca başarıyı deneyimleme fırsatları da sunar. Zihinsel engelli birçok kişi için günlük yaşam, sınırlamaları veya zorlukları sık sık hatırlatan bir süreç olabilir. Kapsayıcı spor, odağı yeteneklere, başarılara ve olasılıklara kaydırmaya yardımcı olur.

SPORT projesi, sporun etkisinin genellikle oyun sahasının çok ötesine uzandığını göstermiştir. Katılımcılar arkadaşlıklar kurmuş, alışık olmadıkları ortamlarda özgüven kazanmış, iletişim becerilerini geliştirmiş ve yeni deneyimleri denemeye daha istekli hale gelmiştir. Aileler, proje faaliyetlerine katılımın ardından özgüven, bağımsızlık ve sosyal katılımda olumlu değişiklikler olduğunu sık sık bildirmiştir.

Belki de en önemlisi, spor görünürlük için fırsatlar yaratır. Zihinsel engelli bireyler toplum yaşamına aktif olarak katıldıklarında, önyargılar azalmaya ve algılar değişmeye başlar. Spor, yeteneklerin görünür hale geldiği ve farklılıkların önemsizleştiği bir platform sunar.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Sporun Ötesinde:

Topluma Katılım Fırsatları Yaratmak

Çoğu insan için spor, sadece bir boş zaman etkinliğidir. Ancak zihinsel engelli kişiler için spor, genellikle çok daha geniş katılım biçimlerine açılan bir kapı haline gelebilir.

Bir spor etkinliğine katılmak, yeni insanlarla tanışmak, iletişim becerilerini geliştirmek, bağımsız olarak seyahat etmek, kararlar almak veya toplum hayatına daha aktif bir şekilde katılmak için atılan ilk adım olabilir. Spor, insanların doğal bir şekilde etkileşime girdiği, sorunları birlikte çözdüğü ve ortak başarıları deneyimlediği ortamlar yaratır.

SPORT programına katılanların çoğu, seyahat etme, farklı kültürel geçmişlere sahip insanlarla etkileşim kurma veya alıştıkları ortamlarından uzakta zaman geçirme konusunda sınırlı deneyime sahipti. Spor sayesinde, faaliyetlerin ötesine uzanan bir özgüven geliştirdiler.

Bir antrenman seansı sırasında kazanılan özgüven, bir kişinin topluluk etkinliğine katılma konusunda kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir. Bir spor kampında kurulan bir dostluk, daha fazla sosyal katılımı teşvik edebilir. Başarılı bir uluslararası hareketlilik deneyimi, gelecekte yeni fırsatları keşfetme istekliliğini artırabilir.

Bu anlamda, kapsayıcı spor sadece fiziksel aktiviteyle ilgili değildir. Topluma daha tam katılımın önünü açan yollar yaratmakla ilgilidir.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Katılıma Engel Olan Faktörleri Anlamak

Kapsayıcı spor fırsatları yaratmak, zihinsel engelli birçok kişinin hâlâ karşı karşıya kaldığı engelleri tanımayı gerektirir.

Bu engeller her zaman görünür değildir. Çoğu durumda, bu engeller engelliliğin kendisinden ziyade sistemler, tutumlar veya varsayımlar tarafından yaratılır.

Tutumsal Engeller

Olumsuz varsayımlar ve düşük beklentiler, en önemli engeller arasında yer almaya devam etmektedir.

Bazen insanlar, zihinsel engelli bireylerin spora ilgi duymadığını, başarılı bir şekilde katılamayacağını veya sürekli gözetim gerektirdiğini varsayar. Bu tür inançlar, katılım daha başlamadan fırsatları sınırlar.

Kapsayıcı spor, algılanan sınırlamalara odaklanmak yerine insanların potansiyeline inanmakla başlar.



İletişim Engelleri

İletişim zorlukları, anlamayı, güveni ve katılımı etkileyebilir.

Karmaşık talimatlar, alışılmadık terimler, belirsiz beklentiler veya görsel desteğin eksikliği, etkinlikleri takip etmeyi zorlaştırabilir. İletişimde yapılan küçük ayarlamalar, genellikle katılımcıların başarılı bir şekilde katılım gösterme becerisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İletişim engellerini ortadan kaldırmak için özel bir uzmanlık gerekmez. Bu süreç genellikle sabır, netlik, aktif dinleme ve uyum sağlama istekliliği ile başlar.

Erişim Engelleri

Erişim, fiziksel tesislerden çok daha fazlasını ifade eder.

Katılımcılar, ulaşım, mali kaynaklar, mevcut destek, erişilebilir bilgi veya kendi topluluklarında uygun programların bulunmaması gibi zorluklarla karşılaşabilir.

Kırsal bölgelerde bu engeller daha da belirgin hale gelebilir ve düzenli katılım ile sosyal etkileşim fırsatlarını azaltabilir.

SPORT projesi, erişim engellerinin uluslararası hareketliliği de nasıl etkileyebileceğini ortaya koydu. Bazı katılımcılar ve aileler için seyahat belgelerini almak, vize işlemlerini halletmek veya idari randevular için büyük bir şehre seyahat etmek tamamen yeni deneyimlerdi.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kapsayıcılıkla İlgili Yaygın Yanlış Kanılar

Katılıma engel olan birçok engel, gerçeklere değil, varsayımlara dayanmaktadır.

Yaygın bir yanılgı, zihinsel engelli kişilerin spora ilgi duymadıklarıdır. Deneyimler ise sürekli olarak bunun tam tersini göstermektedir. Uygun fırsatlar ve destek sağlandığında, katılımcılar genellikle olağanüstü bir coşku, bağlılık ve keyif sergilerler.

Bir başka yanlış kanı ise, kapsayıcılığın pahalı ekipman, özel tesisler veya kapsamlı kaynaklar gerektirdiğidir. Erişilebilirlik önemli olmakla birlikte, birçok kapsayıcı uygulama iletişim, organizasyon ve tutumdaki basit ayarlamalarla başlar.

Bazı kişiler ayrıca, zihinsel engelli katılımcıların yalnızca ayrı etkinliklere katılmaları gerektiğine inanır. Özel programlar bazen uygun olabilir, ancak kapsayıcı spor, uygun şekilde desteklendiğinde karma ortamların öğrenme, dostluk ve karşılıklı anlayış için değerli fırsatlar sunabileceğini göstermektedir.

Belki de en zararlı efsane, zihinsel engelli kişilerin sınırlamalarıyla tanımlandıklarıdır. Kapsayıcı spor, güçlü yönlere, ilgi alanlarına, potansiyele ve kişisel gelişime odaklanarak bu bakış açısına meydan okur.



SPORT Projesi Sayesinde Öğrendiklerimiz

SPORT projesi sırasında edinilen deneyimler, birkaç önemli dersi pekiştirdi.

Birincisi, insanlara uygun fırsatlar ve destek verildiğinde genellikle başkalarının beklediğinden çok daha fazlasını başarırlar.

İkincisi, güven, kapsayıcılığın en önemli temellerinden biridir. Katılımcılar, kendilerini güvende ve desteklenmiş hissettiklerinde yeni etkinlikleri denemeye, tanımadıkları yerlere seyahat etmeye ve yeni insanlarla etkileşime girmeye daha istekli olurlar.

Üçüncüsü, aileler fırsatların yaratılmasında çok önemli bir rol oynar. Hem Bulgaristan'da hem de Türkiye'de birçok ailenin seyahat, güvenlik ve katılım konusunda anlaşılabilir endişeleri vardı. Bu nedenle ailelerle güven ilişkisi kurmak, katılımcıları hazırlamak kadar önemliydi.

Dördüncüsü, kapsayıcılık, birçok aktörün birlikte çalıştığı zaman en güçlü halini alır. En başarılı etkinlikler, spor kuruluşları, okullar, üniversiteler, yerel yönetimler, gönüllüler, aileler, toplum paydaşları ve uluslararası ortaklar arasındaki işbirliğini içeren etkinliklerdi.

Son olarak, kapsayıcılığın genellikle büyük müdahalelerden ziyade küçük anlar aracılığıyla inşa edildiğini öğrendik: yeni bir dostluk, paylaşılan bir yemek, bir katılımcının korkusunu yenmesi, bir gönüllünün cesaret vermesi ya da bir toplum üyesinin daha önce sınırlılık beklediği bir durumda yetenek görmesi gibi.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Gerçek Etki Hikayeleri



Bulgaristan

Türkiye'deki uluslararası kampa katılan birkaç Bulgar katılımcı, hayatlarının çoğunu ya da tamamını zihinsel engelli kişiler için kurulan yatılı kurumlarda geçirmişti. Birçoğu için kamp, yurtdışına seyahat etmek, başka bir ülkeden akranlarla tanışmak, otelde kalmak ve uluslararası bir spor etkinliğine katılmak gibi bir dizi ilk deneyimi temsil ediyordu.

Hafta boyunca, katılımcılar giderek daha özgüvenli, bağımsız hale geldiler ve grup yaşamına daha aktif bir şekilde dahil oldular. Onlar, yaşam koşulları ya da destek ihtiyaçları açısından değil, sadece diğer herkesle aynı deneyimleri paylaşan takım arkadaşları, dostlar ve katılımcılar olarak görüldüler.

Hareketlilik programının sonunda, bir katılımcı proje ekibinin aklında yer eden bir düşüncesini paylaştı. Hayatında ilk kez diğer herkes gibi hissettiğini ve bu deneyimin hiç bitmemesini dilediğini söyledi. Sözleri, kampın kendilerine sadece seyahat etme fırsatı değil, aynı zamanda gerçek bir aidiyet duygusu da sunduğu birçok katılımcının duygularını yansıtıyordu.

Bu deneyim, kapsayıcılığın faaliyetlere katılımdan çok daha fazlası olduğunu gösterdi. Zihinsel engelli kişilere seyahat etme, arkadaşlıklar kurma ve bir grubun eşit üyeleri olarak katkıda bulunma fırsatı verildiğinde, özgüven kazanır, yeni imkânlar keşfeder ve aidiyetin gerçek anlamını yaşarlar.



Türkiye

Bulgaristan'da düzenlenen uluslararası kamp sırasında, Türk katılımcılardan biri hayatında ilk kez bir yüzme havuzuna girdi. Kamp öncesinde sudan çok korkuyordu ve daha önce hiç yüzme havuzuna girmemişti.

Eve döndükten sonra kamp deneyiminden bahsetmeye devam etti ve döndüğü akşam yatmadan önce annesine, yüzme havuzunun tüm kampın en sevdiği kısmı olduğunu kendiliğinden söyledi. Kısa da olsa bu basit paylaşım, ailesi için bu deneyimin en anlamlı sonuçlarından biri oldu.

Bu deneyim, değerlendirme formlarının ve istatistiklerin her zaman yakalayamadığı bir gerçeği ortaya koyuyor. İnsanlara destekleyici ortamlar, anlamlı fırsatlar ve yeni şeyler denemeleri için cesaret verildiğinde, genellikle daha önce korku ya da sınırlı beklentilerin arkasında gizli kalan yeteneklerini, ilgi alanlarını ve özgüvenlerini keşfederler.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sınır Tanımayan Kapsayıcılık

SPORT projesinin en etkileyici yönlerinden biri, kapsayıcılığı uluslararası hareketlilikle birleştirme fırsatıydı.

Hem Bulgaristan'dan hem de Türkiye'den gelen birçok katılımcı için uluslararası seyahat tamamen yeni bir deneyimdi. Bazıları daha önce hiç yerel topluluklarının dışına çıkmamıştı. Diğerleri ise hiç otelde kalmamış, sınırdan geçmemiş ya da başka bir ülkeden gelen akranlarıyla iletişim kurmamıştı.

Bu deneyimler, uluslararası hareketliliğe katılma hakkının sınırlı bir grup insana mahsus olmaması gerektiğini gösterdi. Zihinsel engelli bireyler, herkes gibi seyahat etme, öğrenme, keşfetme ve sınırların ötesinde bağlantılar kurma konusunda eşit fırsatlara sahip olmalıdır.

Spor, bunu mümkün kılmak için ideal bir platform sunar. Dil farklılıklarını ve kültürel engelleri aşan ortak deneyimler yaratır. Bir oyun, bir takım etkinliği ya da ortak bir mücadele, insanlar sözlü iletişim kurmayı öğrenmeden çok önce onları bir araya getirebilir.

SPORT kampları sayesinde katılımcılar, kendilerinin ya da başkalarının bazen inandığından çok daha fazlasını yapabileceklerini keşfettiler. Arkadaşlıklar kurdular, özgüven kazandılar, yeni ortamları keşfettiler ve spor aracılığıyla birbirine bağlı uluslararası bir topluluğun parçası oldular.

Proje boyunca ortaklar, engellerin genellikle engelliliğin kendisinden değil, sınırlı fırsatlar ve beklentilerden kaynaklandığını defalarca gözlemlediler. Katılımcılara destekleyici ortamlar ve anlamlı deneyimler sunulduğunda, birçok kişinin başlangıçta varsaydığının ötesinde yetenekler, özgüven ve bağımsızlık sergilediler.

Bu, SPORT'tan alınan en değerli derslerden biriydi: Kapsayıcılık, yerel toplulukların ötesine geçip uluslararası deneyimlere, yeni dostluklara ve daha geniş bir aidiyet duygusuna kapı açtığında çok daha güçlü hale gelir.

Önemli Çıkarım

Kapsayıcı spor, beklentileri düşürmek veya ayrı fırsatlar yaratmakla ilgili değildir. Engelleri ortadan kaldırmak ve herkesin katılma, katkıda bulunma, gelişme ve aidiyet hissetme fırsatına sahip olduğu ortamlar yaratmakla ilgilidir.

Eylemlerimize saygı, fırsat ve takım ruhu rehberlik ettiğinde, spor bir eğlence faaliyetinden çok daha fazlası haline gelir. Katılım, aidiyet, kişisel gelişim ve olumlu sosyal değişim için güçlü bir araç haline gelir.

Ve belki de en önemlisi, bize kapsayıcılığın insanların ne yapamadıklarıyla ilgili olmadığını hatırlatır. Kapsayıcılık, insanların ne yapabileceklerini göstermelerine olanak tanıyan koşulları yaratmakla ilgilidir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5. Spor Bağlamında Zihinsel Engelliliği Anlamak

Kapsayıcı spor fırsatları yaratmak, etiketleri değil, insanları anlamakla başlar.

Zihinsel engelli katılımcılarla çalışırken, varsayımların ötesine geçip karşımızdaki bireye odaklanmak önemlidir. Her insanın kendine özgü yetenekleri, ilgi alanları, tercihleri, deneyimleri ve destek ihtiyaçları vardır. Zihinsel engelli kişiler öğrenme, iletişim veya yeni durumlara uyum sağlama konusunda belirli zorlukları paylaşsalar da, hiçbir iki birey tam olarak birbirine benzemez.

Bu bölüm, tıbbi tanımlardan ziyade pratik bir anlayışa odaklanmaktadır. Antrenörlerin, gönüllülerin ve spor kuruluşlarının klinik uzmanlara dönüşmesine gerek yoktur. İhtiyaçları olan şey, katılımcıların kendilerini güvende, anlaşılmış, saygı duyulmuş ve anlamlı bir şekilde katılım sağlayabilecekleri ortamlar yaratma becerisidir.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Zihinsel Engelliliği Anlamak ve Kapsayıcı Sporun Gelişimi

Zihinsel engelli bireyler her zaman toplumumuzun bir parçası olmuştur. Ancak toplumun onları anlama ve destekleme biçimi zaman içinde önemli ölçüde değişmiştir.

Uzun yıllar boyunca zihinsel engelli bireyler genellikle eğitim, istihdam, spor ve toplumsal yaşamdan dışlanmıştır. Katılım fırsatları sınırlıydı ve kararlar sıklıkla kendileriyle birlikte değil, onlar adına alınmaktaydı. Sonuç olarak, birçok birey kişisel gelişimlerini, refahlarını ve toplumsal katılımlarını destekleyebilecek faaliyetlere erişim imkânından yoksun kalmıştır.

Son on yıllarda, zihinsel engelli kişilerin haklarının, yeteneklerinin ve katkılarının tanınması yönünde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Günümüzde, her bireyin spor ve fiziksel aktivite dahil olmak üzere topluma tam olarak katılma fırsatına sahip olması gerektiği konusunda giderek artan bir farkındalık bulunmaktadır.

Basit bir ifadeyle, zihinsel engellilik, bir kişinin öğrenme, bilgiyi anlama, problem çözme, iletişim kurma veya yeni durumlara uyum sağlama biçimlerini etkileyebilir. Bu etkinin boyutu kişiden kişiye büyük ölçüde değişir. Bazı bireyler günlük yaşamda yalnızca sınırlı bir desteğe ihtiyaç duyarken, diğerleri belirli durumlarda daha tutarlı bir yardıma ihtiyaç duyabilir.

Unutulmaması gereken önemli nokta, zihinsel engelliliğin bir kişinin kimliğini, potansiyelini, ilgi alanlarını veya hedeflerini tanımlamadığıdır. Herkes gibi, zihinsel engelli bireylerin de kendine özgü kişilikleri, yetenekleri, güçlü yanları ve hedefleri vardır.

Uyarlanmış ve kapsayıcı sporun gelişimi, algıların değişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Zamanla spor, engelli katılımcıları genellikle özel etkinliklere ayıran bir modelden, katılımı, kapsayıcılığı ve eşit fırsatları giderek daha fazla teşvik eden yaklaşımlara doğru evrilmiştir.

Özel Olimpiyatlar, Birleşik Spor programları, toplum temelli spor projeleri ve kapsayıcı fiziksel aktivite programları gibi girişimlerin yaygınlaşması, birçok uygulayıcının zaten bildiği bir gerçeği ortaya koymaya yardımcı olmuştur: Engeller azaltıldığında ve destek sağlandığında, zihinsel engelli bireyler spor ortamlarında başarılı olabilirler.



Günümüzde kapsayıcı spor, sadece bir fiziksel aktivite meselesi olarak değil, aynı zamanda bir insan hakları, toplumsal katılım ve fırsat eşitliği meselesi olarak da giderek daha fazla kabul görmektedir. Odak noktası, insanların yapamadıkları şeylerden, destekleyici ortamlar yaratıldığında nelerin mümkün hale geldiğine kaymıştır.

Bu bakış açısı, SPORT projesinin ve bu araç seti boyunca sunulan yaklaşımların temelini oluşturmaktadır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Engelden Önce Kişiyi Görmek

Zihinsel engelli bireyler sporcular, takım arkadaşları, dostlar, öğrenciler, aile üyeleri ve toplumun birer parçasıdır. Engelleri, kimliklerinin yalnızca bir yönüdür.

Ne yazık ki, birçok kişi zihinsel engelli bireyleri hâlâ sınırlamalar ve eksiklikler üzerinden tanımaktadır. Bu durum, herhangi bir etkileşim başlamadan önce düşük beklentilere ve gereksiz engellere yol açabilir.

Kapsayıcı spor, farklı bir bakış açısını teşvik eder.

Şunu sormak yerine:

"Bu kişinin ne gibi zorlukları var?"

diye sormak yerine:

"Bu kişinin başarılı bir şekilde katılımına ne yardımcı olur?"

Bu basit değişiklik, odak noktasını sınırlamalardan fırsatlara kaydırır.

SPORT projesi boyunca katılımcılar, engeller azaltıldığında ve uygun destek sağlandığında yeteneklerin genellikle ortaya çıktığını tutarlı bir şekilde gösterdiler. Başlangıçta utangaç, tereddütlü veya bağımlı görünen bireyler, sıklıkla aktif takım üyeleri haline geldiler, diğerlerini cesaretlendirdiler, etkinlikler sırasında inisiyatif aldılar ve zamanla özgüven geliştirdiler.

Amaç, zorlukları görmezden gelmek değil; zorlukların kişinin bütününü tanımlamasına izin vermemektir.

Bireysel Farklılıkları Anlamak

Zihinsel engelli kişiler, bilgileri farklı şekilde işleyebilir, farklı hızlarda öğrenebilir veya alışık olmadıkları durumlarda ek desteğe ihtiyaç duyabilir.

Bazı katılımcıların talimatları anlamak için daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Diğerleri ise büyük gruplarda kendilerini rahatsız hissedebilir veya rutinler beklenmedik bir şekilde değiştiğinde endişeye kapılabilir. Bazıları çok açık ve kendinden emin bir şekilde iletişim kurabilirken, diğerleri kendilerini ifade etmeden önce cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyabilir.

Bu farklılıklar sorun olarak görülmemelidir. Bunlar, tüm insanlar arasında var olan doğal çeşitliliğin bir parçasıdır.

Etkili bir kapsayıcılık, nadiren tek bir mükemmel yaklaşım bulmakla ilgilidir. Bunun yerine, katılımcıları gözlemlemeyi, dikkatle dinlemeyi ve gerektiğinde uyum sağlamayı içerir.

Uygulamada bu genellikle şunları ifade eder:

- **öğrenme için ek süre tanınması;**
- **etkinlikleri farklı şekillerde açıklamak;**
- **soru sorma fırsatları sunmak;**
- **görevleri daha küçük adımlara bölmek;**
- **yeni deneyimler sırasında güven vermek.**

Küçük ayarlamalar, özgüven ve katılım üzerinde önemli bir etki yaratabilir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Öğrenme Stilleri ve İletişim İhtiyaçları

Herkes farklı şekilde öğrenir.

Bazı katılımcılar açıklamaları dinleyerek en iyi şekilde öğrenir. Diğerleri ise gözlem, gösteri, tekrar veya uygulamalı deneyim yoluyla öğrenir. Birçoğu, çeşitli yaklaşımları birleştirerek fayda sağlar.

Spor ortamlarında, pratik gösterimler genellikle uzun sözlü talimatlardan daha etkilidir. Bir etkinliği göstermek, onu açıklamaktan daha kolay anlaşılabilir olabilir.

SPORT etkinlikleri sırasında antrenörler, bilgilerin açık, görsel ve tutarlı bir şekilde sunulduğunda katılımcıların olumlu tepki verdiğini sıklıkla gözlemlemiştir. Gösterimler, örnekler, görsel ipuçları ve akran desteği, karmaşık açıklamalardan genellikle daha etkili olmuştur

Etkili iletişimi destekleyen birkaç ilke vardır:

Talimatları Açık ve Basit Tutun

Talimatlar kısa ve her seferinde tek bir göreve odaklandığında katılımcıların başarılı olma olasılığı artar. Birden fazla adımı aynı anda sunmak yerine, etkinlikleri kademeli olarak tanıtmak ve anlayışı adım adım geliştirmek faydalı olabilir.

Mümkün Olduğunda Gösterim Yapın

Görsel öğrenme, spor ortamlarında özellikle değerlidir. Hareketleri, egzersizleri veya oyun kurallarını göstermek, katılımcıların ne beklendiğini gözlemlemelerini sağlar ve belirsizliği azaltır.

Anlayışı Kontrol Edin

Anlama düzeyinin yeterli olduğu asla varsayılmamalıdır. Basit sorular, tekrarlar veya katılımcılardan anladıklarını göstermelerini istemek, bilginin etkili bir şekilde aktarıldığından emin olmanıza yardımcı olabilir.

Zaman Tanıyın

Bazı katılımcıların bilgileri sindirmek ve yanıt vermek için ek zamana ihtiyacı olabilir. Düşünmek için alan yaratmak ve gereksiz baskıdan kaçınmak, hem öğrenmeyi hem de özgüveni artırabilir.

Olumlu Pekiştirme Kullanın

Teşvik, katılımda önemli bir rol oynar. Çabayı, ilerlemeyi ve başarıları takdir etmek, katılımcıların kendilerini değerli hissetmelerine ve öğrenmeye devam etme motivasyonunu artırmalarına yardımcı olur.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Güçlü Yönlere Dayalı Bir Bakış Açısı

Kapsayıcı spor, sınırlamalardan ziyade güçlü yönlere odaklandığında en başarılı olur.

Güçlü yönlere dayalı bir yaklaşım, katılımcıların neler yapabileceğini, nelerden keyif aldıklarını ve bu güçlü yönlerin öğrenme ve gelişimi desteklemek için nasıl kullanılabileceğini sorgular.

Zihinsel engelli birçok kişi, spor ortamlarına aşağıdakiler dahil olmak üzere değerli nitelikler katar:

- coşku ve motivasyon;
- dürüstlük ve samimiyet;
- azim ve kararlılık;
- güçlü takım bağlılığı;
- arkadaşlarını destekleme istekliliği;
- katılım ve paylaşılan deneyimlerden duyulan keyif.

Bu nitelikler, olumlu takım kültürüne ve grup dinamiklerine önemli ölçüde katkıda bulunur.

SPORT kampları sırasında katılımcılar defalarca dayanıklılık, uyum yeteneği ve cesaret sergiledi. Birçoğu ilk kez yurt dışına seyahat etti, alışık olmadıkları ortamlara uyum sağladı, farklı kültürlerden insanlarla etkileşime girdi ve günlük rutinlerinin çok ötesinde deneyimler yaşadı.

Bu başarılar, yalnızca destek ihtiyaçlarına odaklanmanın eksik bir tablo sunduğunu bize hatırlatıyor. Güçlü yanlar, yetenekler ve potansiyel de eşit derecede dikkate alınmayı hak ediyor.





Öngörülebilirliğin Önemi

Zihinsel engelli birçok katılımcı için öngörülebilirlik, rahatlık ve güven yaratır.

Belirsizlik, özellikle insanlar alışık olmadıkları ortamlara girdiklerinde, yeni kişilerle tanıştıklarında veya yeni etkinlikler denediklerinde bazen kaygıya neden olabilir.

Öngörülebilirlik, katılımcıların ne olacağını, kendilerinden ne beklendiğini ve nasıl hazırlanabilecekleri anlamalarına yardımcı olur.

Basit uygulamalar öngörülebilirliği artırabilir:

- programları önceden sunmak;
- günlük rutinleri açıklamak;
- etkinlikleri adım adım tanıtmak;
- katılımcıları yaklaşan değişiklikler hakkında bilgilendirmek;
- tutarlı iletişim yöntemleri kullanmak.

Uluslararası SPORT kampları sırasında, seyahatten önceki hazırlık özellikle önemli bir rol oynadı. Katılımcılar ve aileler, nerede kalacaklarını, hangi etkinliklerin yapılacağını, kendilerine kimlerin eşlik edeceğini ve deneyim boyunca neler beklemeleri gerektiğini bildiklerinde genellikle daha rahat hissediyorlardı.

Öngörülebilirlik zorlukları ortadan kaldırmaz, ancak belirsizliği azaltabilir ve başarılı katılımı destekleyebilir.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Güven Oluşturma

Güven, kapsayıcı sporun en önemli temellerinden biridir.

Katılımcılar, çevrelerindeki insanlara güvendiklerinde yeni etkinlikleri denemeye, risk almaya, soru sormaya ve sosyal etkileşimde bulunmaya daha istekli olurlar.

Güven, tek bir konuşma veya etkinlikle oluşmaz. Tutarlı, saygılı ve destekleyici etkileşimler yoluyla kademeli olarak gelişir.

Koçlar ve gönüllüler şu durumlarda güven oluştururlar:

- sözlerini tutarlar;
- dürüst iletişim kururlar;
- sabır gösterirler;
- aktif olarak dinlerler;
- katılımcılara saygılı davranırlar;
- zorluklara sakin bir şekilde yanıt verin.

Ailelerin de güvene ihtiyacı vardır.

Birçok ebeveyn ve bakım veren, aile üyeleri için yıllarca mücadele etmiş ve her zaman destekleyici olmayan sistemlerin içinde yolunu bulmaya çalışmıştır. Bu nedenle, ailelerle olumlu ilişkiler kurmak, katılımcıların kendileriyle ilişki kurmak kadar önemli olabilir.

SPORT projesinden elde edilen deneyimler, güvenin genellikle özgüven, bağımsızlık ve katılımın temelini oluşturduğunu göstermiştir.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Rutin Neden Önemlidir?

Rutin, yapı ve istikrar sağlar.

Birçok katılımcı, etkinlikler tanıdık kalıplara uyduğunda kendini daha rahat hisseder. Bundan sonra ne olacağını bilmek stresi azaltabilir ve katılımcıların enerjilerini öğrenmeye ve etkinliğin tadını çıkarmaya odaklamalarını sağlar.

Bu, rutinlerin asla değişmemesi gerektiği anlamına gelmez. Yeni deneyimler önemlidir ve genellikle faydalıdır. Ancak değişiklikler, kademeli olarak uygulanıp açık bir şekilde iletildiğinde genellikle daha kolay yönetilebilir.

Öngörülebilir bir yapı şunları içerebilir:

- her oturumda katılımcıları aynı şekilde karşılamak;
- tanıdık bir etkinlik sırasını takip etmek;
- tutarlı iletişim yaklaşımları kullanmak;
- oturumları değerlendirme veya geri bildirimle sonlandırmak.

Bu rutinler, etkinlikler içinde esneklik ve yaratıcılığa izin verirken aynı zamanda bir güvenlik duygusu yaratmaya yardımcı olur.



Katılımı Kontrol Etmek Yerine Desteklemek

Yaygın bir yanlış anlama, zihinsel engelli kişileri desteklemenin, onların yerine işleri yapmak anlamına geldiğidir.

Gerçekte ise etkili destek, kişilerin mümkün olduğunca bağımsız hareket etmeleri için fırsatlar yaratmaktan ibarettir.

Koçların, asistanların, gönüllülerin ve ailelerin rolü, katılımı kontrol etmek değil, katılımı mümkün kılmaktır.

Bu, aşağıdakileri içerebilir:

- çözümler sunmak yerine cesaret vermek;
- işleri devralmak yerine rehberlik sunmak;
- karar verme için zaman tanımak;
- problem çözme ve bağımsızlığı desteklemek.

Nihai amaç, sadece bir spor etkinliğine başarılı bir şekilde katılmak değildir. Katılımcıların özgüven, özerklik ve kendi yeteneklerine olan inançlarını geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

SPORT etkinlikleri sırasında gözlemlenen en anlamlı anların çoğu, katılımcılara deneme, keşfetme, seçim yapma ve kendi yöntemleriyle başarıya ulaşma imkânı verildiğinde yaşandı. Bu anlar, genellikle spor etkinliğinin kendisinden daha büyük bir etki yarattı.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Anlamadan Uygulamaya

Zihinsel engelliliği anlamak, özellikleri ezberlemek veya sabit kuralları uygulamak değildir. Her katılımcının benzersiz olduğunu ve farklı anlarda farklı destek biçimlerine ihtiyaç duyabileceğini kabul etmektir.

En etkili antrenörler ve uygulayıcılar, tüm cevaplara sahip olanlar değil, meraklı, esnek ve uyum sağlamaya istekli olanlardır. Güçlü yönlere odaklanarak, güven oluşturarak, net bir şekilde iletişim kurarak ve öngörülebilir ortamlar yaratarak spor, dahil olan herkes için daha erişilebilir ve keyifli hale gelir.

Bu anlayış, kapsayıcı uygulamaların temelini oluşturur. Bir sonraki adım, bu ilkeleri katılımcıların spor ortamlarında kendilerini güvende, saygı duyulmuş ve özgüvenli hissetmelerine yardımcı olacak günlük eylemlere dönüştürmektir.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM II

DEĞERLERDEN UYGULAMAYA



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

6. Güvenli ve Saygılı Bir Spor Ortamı Yaratmak

Kapsayıcı spor, ilk egzersiz, antrenman seansı veya müsabakadan çok önce başlar.

Katılımcılar kendilerini güvende, saygı duyulmuş ve kabul edilmiş hissettiklerinde sporu öğrenme, gelişme ve keyif alma olasılıkları çok daha yüksektir. Ekipman, tesisler ve program tasarımı önemli olmakla birlikte, katılımcıların etrafında yaratılan atmosfer genellikle deneyimleri üzerinde daha da büyük bir etkiye sahiptir.

Zihinsel engelli kişiler için güvenli ve saygılı bir ortam, bir spor programının sadece arzu edilen bir özelliği değildir; anlamlı katılımın üzerine inşa edildiği temeldir. Katılımcılar kendilerini güvende, anlaşılmış ve değerli hissettiklerinde, yeni etkinlikleri denemeye, başkalarıyla iletişim kurmaya, ilişkiler kurmaya ve kendilerine meydan okumaya daha istekli hale gelirler. Kendilerini güvensiz, yargılanmış veya dışlanmış hissettiklerinde ise, spor etkinliğinin kalitesi ne olursa olsun katılım genellikle daha zor hale gelir.

SPORT projesi boyunca bir ders netleşti: İnsanlar aidiyet hissettiklerinde gelişirler. Bu aidiyet duygusunu yaratmak, sadece fiziksel güvenliğe değil, aynı zamanda duygusal iyilik halına, güvene, iletişime ve günlük etkileşimlere de dikkat edilmesini gerektirir.

Kapsayıcı Sporda Güvenliği Anlamak

Güvenlik genellikle fiziksel aktivite sırasında yaralanmaları önlemek veya riskleri yönetmekle ilişkilendirilir. Bu unsurlar önemli olmakla birlikte, kapsayıcı spor, güvenlik kavramının daha geniş bir şekilde anlaşılmasını gerektirir.

Katılımcılar kendilerini güvende hissetmelidir:

- fiziksel olarak;
- duygusal olarak;
- sosyal olarak;
- psikolojik olarak.

Fiziksel olarak güvende hisseden ancak duygusal olarak rahatsız olan bir katılımcı, yine de etkinliğe tam olarak katılmakta zorlanabilir. Benzer şekilde, kendini kabul edilmiş hisseden ancak gereksiz fiziksel risklere maruz kalan bir katılımcı da güvenle katılım sağlayamaz.

Bu nedenle güvenli ortamlar yaratmak, güvenliğin tek bir yönüne odaklanmak yerine kişiyi bir bütün olarak ele alan bütüncül bir yaklaşım gerektirir.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Fiziksel Güvenlik

Fiziksel güvenlik, koçların ve organizatörlerin en göze çarpan sorumluluklarından biridir.

Katılımcılar, gereksiz risklere maruz kalmadan ve ihtiyaç duyduklarında uygun desteğin sağlanacağına güvenerek etkinliklere katılabilmelidir.

Bu, tüm zorlukları ortadan kaldırmak veya yeni deneyimlerden kaçınmak anlamına gelmez. Büyüme, genellikle insanlar konfor alanlarının dışına çıktıklarında gerçekleşir. Ancak etkinlikler, katılımcıların yetenek ve ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde dikkatle planlanmalı ve uygun şekilde uyarlanmalıdır.

Pratik hususlar şunlardır:

- tesislerin uygun ve bakımlı olduğundan emin olmak;
- ekipmanların düzenli olarak kontrol edilmesi;
- etkinliklerden önce net talimatlar vermek;
- gerektiğinde etkinlikleri uyarlamak;
- hava ve çevre koşullarını dikkate almak;
- uygun denetimi sürdürmek;
- acil durum prosedürlerini hazırlamak.

SPORT etkinlikleri sırasında, katılımcıların alışık olmadıkları tesisler, konaklama koşulları, ulaşım düzenlemeleri ve açık hava ortamlarıyla karşılaştıkları uluslararası kamplarda dikkatli planlama özellikle önemliydi. Net rutinler, hazırlık ve destek, katılımcıların bu yeni deneyimleri güvenli ve kendinden emin bir şekilde keşfetmelerine yardımcı oldu.

Fiziksel güvenlik, katılımın önünde asla bir engel olmamalıdır. Aksine, katılımın başarılı bir şekilde gerçekleşmesini sağlayacak koşulları yaratmalıdır.

Duygusal Güvenlik

Duygusal güvenlik, genellikle fiziksel güvenlik kadar görünür değildir, ancak katılım üzerinde daha da büyük bir etkiye sahip olabilir.

İnsanlar, kabul gördüklerini hissettiklerinde ve utanç, reddedilme, eleştiri veya başarısızlık korkusundan kurtulduklarında en etkili şekilde öğrenir ve katılım gösterirler.

Zihinsel engelli birçok kişi için geçmiş deneyimler arasında dışlanma, yanlış anlaşılma, zorbalık veya düşük beklentiler yer alabilir. Bu deneyimler, yeni etkinliklere katılma konusundaki özgüven ve istekliliği etkileyebilir.

Duygusal güvenlik sağlamak, katılımcıların performans, beceri düzeyi veya deneyimlerinden bağımsız olarak değer gördüklerini bilmelerini sağlamak anlamına gelir.

Katılımcılar kendilerini rahat hissetmelidir:

- soru sorma;
- hata yaparken;
- yeni etkinlikleri denerken;
- endişelerini dile getirmekte;
- ihtiyaç duyduklarında destek istemek.

Duygusal olarak güvende hisseden bir katılımcı, etkinliğe tam olarak katılma, inisiyatif alma ve zamanla kendine güven geliştirme olasılığı daha yüksektir.

Küçük eylemler genellikle önemli bir fark yaratır. Samimi bir selam, sabırlı bir açıklama, cesaret verici bir yorum veya bir hataya karşı destekleyici bir tepki, katılımcıların saygı gördüklerini ve kabul edildiklerini hissetmelerine yardımcı olabilir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Güven Oluşturma

Güven, kapsayıcı sporda en değerli kaynaklardan biridir.

Güven olmadan katılımcılar, etkinliğe katılmaktan, iletişim kurmaktan veya kendilerini zorlamaktan çekinebilirler. Güven sayesinde ise genellikle yeni fırsatları keşfetmeye ve daha fazla bağımsızlık kazanmaya istekli hale gelirler.

Güven, tutarlı deneyimler yoluyla kademeli olarak gelişir.

Katılımcılar, antrenörler ve gönüllüler:

- tutarlı davranırsa;
- dürüst iletişim kurduklarında;
- sözlerini tutarlar;
- aktif olarak dinlediklerinde;
- sabır gösterirlerse;
- saygı gösterin;
- zorluklara sakin bir şekilde yanıt vermek.

Katılımcılar ne bekleyeceklerini bildiklerinde de güven gelişir. Öngörülebilir rutinler, net iletişim ve güvenilir destek, istikrar hissi yaratmaya yardımcı olur.

Güvenin önemi, uluslararası SPORT kampları sırasında özellikle belirgin hale geldi. Birçok katılımcı ilk kez yurt dışına seyahat ediyordu, alışık oldukları ortamlardan uzakta zaman geçiriyordu ve başka bir ülkeden gelen insanlarla etkileşim kuruyordu. Bu deneyimler, sadece katılımcılardan değil, ailelerden ve bakıcılardan da yüksek düzeyde güven gerektiriyordu.

Güven, yolculuklar başlamadan çok önce kurulmuştu. İletişim, hazırlık, şeffaflık ve zamanla kurulan ilişkiler sayesinde gelişti.

SPORT aracılığıyla öğrenilen en önemli derslerden biri, kapsayıcılığın güvenin hızında ilerlediğiydi. Güven ne kadar güçlü olursa, katılma, keşfetme ve büyüme isteği de o kadar artar.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Saygılı Dil ve Davranış

Dil, deneyimleri şekillendirir.

Koçlar, gönüllüler, akranlar ve kuruluşlar tarafından kullanılan kelimeler, ya kapsayıcılığı teşvik edebilir ya da istemeden engelleri pekiştirebilir.

Saygılı dil, insanları engellilikleriyle tanımlamak yerine bireyler olarak kabul etmekle başlar.

İnsanlara her zaman haysiyetle davranılmalı ve saygı ile eşitliği yansıtan bir üslupla hitap edilmelidir.

Saygılı iletişim şunları içerir:

- sadece yardımcılar veya aile üyeleriyle değil, katılımcılarla doğrudan konuşmak;
- yaşa uygun bir dil kullanmak;
- klişelerden ve varsayımlardan kaçınmak;
- destek ihtiyaçlarının yanı sıra yeteneklere de odaklanmak;
- aktif ve saygılı bir şekilde dinlemek;
- katılımcıların görüşlerini ve tercihlerini ifade etmelerine izin vermek.

Saygı, dilin ötesine de uzanır.

Davranışlar, kelimeler kadar güçlü bir şekilde değerleri yansıtır.

Katılımcılar, kendilerine gerçekten dahil edildiklerini mi yoksa sadece hoş görüldüklerini mi, çabucak fark ederler. Saygı, katılımı teşvik etmek, katkıları takdir etmek, görüşlere değer vermek ve herkesin dahil olma fırsatına sahip olmasını sağlamak gibi günlük eylemlerle gösterilir.

Kapsayıcı sporda saygı, asla performansa, yetenek düzeyine veya başarıya bağlı olmamalıdır. Her katılımcı, sırf topluluğun bir üyesi olduğu için saygıyı hak eder.





Ait Olma Kültürü Oluşturmak

Güvenli ve saygılı bir ortam tek bir kişi tarafından yaratılmaz.

Bu ortam, antrenörler, gönüllüler, katılımcılar, aileler, yardımcılar ve kuruluşlar tarafından toplu olarak şekillenir.

Ait olma hissi, katılımcıların misafir veya yabancı muamelesi görmek yerine grubun bir parçası olarak kabul edildiklerini hissettiklerinde ortaya çıkar.

Ait olma hissini yaratmak genellikle şunları içerir:

- katılımcılar arasındaki etkileşimi teşvik etmek;
- çaba ve ilerlemeyi takdir etmek;
- bireysel güçlü yanları tanımak;
- takım çalışması için fırsatlar yaratmak;
- karşılıklı desteği teşvik etmek;
- herkesin üstleneceği bir rol olmasını sağlamak.

SPORT etkinlikleri sırasında, kapsayıcılığın en güçlü anlarından bazıları resmi spor seanslarının dışında yaşandı. Ortak yemekler, sohbetler, seyahat deneyimleri ve gayri resmi sosyal etkileşimler genellikle ilişkileri güçlendirdi ve kalıcı anılar yarattı.

Bu deneyimler bize, kapsayıcılığın sadece spor etkinlikleriyle sınırlı olmadığını hatırlatır. Kapsayıcılık, günlük insan ilişkileri aracılığıyla inşa edilir.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





Koçların Rolü

Koçlar, katılımcıların çevresindeki ortamı şekillendirmede merkezi bir rol oynar.

Katılımcılar genellikle rehberlik, güven ve destek için antrenörlere başvurur. Sonuç olarak, antrenörler sadece öğrenme ve performansı değil, aynı zamanda grup kültürünü ve katılımcıların refahını da etkiler.

Kapsayıcı bir antrenör:

- net beklentiler oluşturur;
- katılımı teşvik eder;
- gerektiğinde etkinlikleri uyarlar;
- katılımcılar arasında saygıyı teşvik eder;
- zorluklara yapıcı bir şekilde yanıt verir;
- hem çabayı hem de başarıyı takdir eder.

Belki de en önemlisi, kapsayıcı antrenörler her katılımcının potansiyeline inanır.

Bu inanç, katılımcıların elde ettiği fırsatları ve gelişimlerini yönlendiren beklentileri etkiler.

Koçların tüm cevaplara sahip olması gerekmez. Açık fikirli, esnek ve katılımcılarla birlikte öğrenmeye istekli olmaları gerekir.

Akranların Rolü

Akranlar, kapsayıcılık üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir.

Arkadaşlıklar, cesaretlendirme ve olumlu sosyal etkileşimler, genellikle organize etkinlikler kadar katılımcıların deneyimlerini şekillendirir.

Akranlar, katılımcıların kendilerini kabul edilmiş ve değerli hissettikleri ortamların yaratılmasına yardımcı olur. Kapsayıcı davranışlar sergileyebilir, destek sunabilir, başarıları kutlayabilir ve aidiyet duygusuna katkıda bulunabilirler.

Katılımcılar birbirlerini desteklemeyi öğrendiklerinde, kapsayıcılık tek bir koçun veya kuruluşun sorumluluğu olmaktan çıkıp kültürün bir parçası haline gelir.

SPORT kampları, insanlara etkileşim kurma, işbirliği yapma ve deneyimlerini paylaşma fırsatları verildiğinde anlamlı bağların ne kadar çabuk gelişebileceğini göstermiştir. Dil farklılıkları ve kültürel geçmişlerine rağmen katılımcılar, spor, takım çalışması ve ortak zorluklar aracılığıyla ortak bir zemin bulmuştur.

Bu ilişkiler, genellikle projenin en değerli sonuçlarından bazıları haline geldi.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Zorluklara Saygılı Bir Şekilde Yanıt Vermek

Hiçbir spor ortamı zorluklardan muaf değildir.

Yanlış anlaşılmalar, anlaşmazlıklar, endişe, hayal kırıklığı ve davranışsal zorluklar zaman zaman ortaya çıkabilir. Bu durumlar, başarısızlık olarak değil, öğrenme fırsatları olarak görülmelidir.

Zorluklarla karşılaşıldığında şunlara dikkat etmek önemlidir:

- sakin kalmak;
- dikkatle dinlemek;
- herkesin önünde eleştirmekten veya utandırmaktan kaçınmak;
- suçlamadan ziyade çözümlere odaklanmak;
- ilgili herkese saygılı davranmak.

Katılımcılar, hataların öğrenmenin bir parçası olduğunu ve zorluklar ortaya çıktığında her zaman destek alabileceklerini hissetmelidir.

Zorlu anlarda yetişkinlerin nasıl tepki vereceği, katılımcıların katılımlarını sürdürmek için kendilerini yeterince güvende hissedip hissetmeyeceklerini genellikle belirler.



Güvenlikten Katılıma

Güvenli ve saygılı bir ortam, kapsayıcı sporun nihai hedefi değil, başlangıç noktasıdır.

Katılımcılar fiziksel olarak güvende, duygusal olarak emniyette, saygı görüyor ve değer veriliyor hissettiklerinde, etkinliklere katılmaya, ilişkiler kurmaya, yeni beceriler geliştirmeye ve yeni deneyimleri benimsemeye daha istekli hale gelirler.

Güven, özgüven yaratır. Özgüven ise katılımı teşvik eder. Katılım ise büyüme, aidiyet ve kişisel gelişim için fırsatlar yaratır.

Bu nedenle, güvenli ve saygılı ortamlar yaratmak, kapsayıcı sporda asla ek bir görev olarak görülmemelidir. Bu, diğer tüm sonuçları mümkün kılan temeldir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

7. Spor Aktivitelerinin Uyarlanması

Kapsayıcı sporla ilgili en yaygın yanılgılardan biri, zihinsel engelli kişileri dahil etmek için etkinliklerin tamamen yeniden tasarlanması gerektiğidir.

Gerçekte ise anlamlı bir kapsayıcılık, genellikle büyük değişikliklerden ziyade küçük ve özenli ayarlamalara bağlıdır. Çoğu spor, etkinliğin ruhunu ve amaçlarını korurken farklı yeteneklere, deneyim seviyelerine ve destek ihtiyaçlarına sahip katılımcıların başarılı bir şekilde yer almasına olanak sağlayacak şekilde uyarlanabilir.

Uyarlama, beklentileri düşürmek veya zorlukları azaltmakla ilgili değildir. Her katılımcının etkinliğe dahil olmasını, öğrenmesini, katkıda bulunmasını ve başarıyı deneyimlemesini sağlayan koşullar yaratmakla ilgilidir.

En etkili uyarlamalar genellikle basittir. Kurallarda, ekipmanda, iletişimde, mekânda veya zamanlamada yapılacak bir değişiklik, bir etkinliği sinir bozucu ve erişilemez olmaktan çıkarıp keyifli ve kapsayıcı hale getirebilir.

SPORT projesi boyunca antrenörler, gönüllüler ve spor uzmanları, sporu anlamlı kılan eğlence, zorluk ve sosyal etkileşimi korurken, etkinlikleri katılımcıların ihtiyaçlarına uyacak şekilde düzenli olarak uyarladılar.



Esneklik Yoluyla Kapsayıcılık

Hiçbir uyarlama her katılımcıya veya her duruma uygun değildir.

Amaç, mükemmel bir formül bulmak değil, esnek ve duyarlı kalmaktır. Bir grup için iyi sonuç veren bir şey, başka bir grup için ayarlamaya ihtiyaç duyabilir. Tanıdık bir ortamda başarılı olan bir etkinlik, yeni bir ortama taşındığında değişiklikler gerektirebilir.

Kapsayıcı antrenörler sürekli gözlemler, düşünür ve uyum sağlar.

Yararlı sorular şunlardır:

- Katılımcılar etkinliğe aktif olarak katılıyor mu?
- Katılımcılar etkinliği anlıyor mu?
- Herkes katkıda bulunabiliyor mu?
- Katılımcılar başarı hissediyor mu?
- Herkesin katkıda bulunma imkânı var mı?

Uyum sağlama, genellikle tek seferlik bir karar olmaktan ziyade, devam eden bir süreçtir.

Etkinlikleri katılımcıların ihtiyaçlarına göre ayarlama istekliliği, kapsayıcı uygulamanın en güçlü göstergelerinden biridir.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kurallara Uyum Sağlama

Kurallar, yapı, adalet ve zorluk sağlamaya yardımcı olur. Ancak kurallar, katılımın önündeki engeller haline gelmek yerine katılımı desteklemelidir.

Katılımcılar bir etkinliği anlamakta veya etkinliğe katılmakta zorluk çektiğinde, kuralları uyarlamak hem öğrenmeyi hem de keyfi artırabilir.

Olası uyarlamalar şunlardır:

- oyun kurallarını basitleştirmek;
- bir seferde tanıtılan kural sayısını azaltmak;
- puanlama sistemlerini değiştirmek;
- ek deneme hakkı vermek;
- takım arkadaşlarından destek sağlanması;
- rekabet baskısını azaltmak;
- karar verme sürecinin karmaşıklığını ayarlamak.

Örneğin, bir futbol etkinliği başlangıçta resmi maç kurallarından ziyade paslaşma ve takım çalışmasına odaklanabilir. Bir basketbol maçında karar vermek veya şut atmak için ek süre tanınabilir. Bir bocce etkinliğinde, katılımcılar özgüvenlerini geliştirirken daha kısa mesafeler kullanılabilir.

Amaç aynı kalır: katılımcılar, başarıya ulaşmak için gerçekçi fırsatlara sahip olmaya devam ederken zorluklarla da karşılaşmalıdır.

Uyarlanmış kurallar, etkinlikleri basitçe kolaylaştırmak yerine her zaman katılımcıların etkinliğe daha aktif bir şekilde dahil olmalarına yardımcı olmalıdır.

Ekipmanın Uyarlanması

Ekipman, erişilebilirliği ve katılımı önemli ölçüde etkileyebilir.

Bazen ekipmanda yapılacak küçük bir ayarlama, bir etkinliği daha anlaşılır, eğlenceli ve başarılı hale getirebilir.

Olası uyarlamalar şunlardır:

- daha büyük toplar kullanmak;
- daha hafif ekipman kullanmak;
- parlak renkli malzemeler seçmek;
- ekipman ağırlığını azaltmak;
- görsel işaretler kullanmak;
- uygun olduğunda dokunsal unsurlar eklemek.

Tanıtım etkinlikleri sırasında, daha büyük ve daha yumuşak toplar genellikle yakalaması ve kontrol etmesi daha kolaydır. Görsel işaretler, sınırları ve hareket kalıplarını belirlemeye yardımcı olabilir. Hafif ekipman, hayal kırıklığını azaltabilir ve özgüveni artırabilir.

Uyarlamalar, özel düzenlemelerden ziyade öğrenmeyi ve katılımı destekleyen araçlar olarak görülmelidir.

Özgüven ve beceriler geliştikçe, uygun olduğunda zorluk seviyesini artırmak için ekipman kademeli olarak ayarlanabilir.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mekanın Uyarlanması

Bir etkinliğin gerçekleştiği ortam, katılım üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Geniş, kalabalık veya tanıdık olmayan alanlar bazen bunaltıcı gelebilir. Alanın net bir şekilde düzenlenmesi, anlayışı geliştirebilir, kaygıyı azaltabilir ve katılımı artırabilir.

Olası uyarlamalar şunlardır:

- oyun alanlarının boyutunun küçültülmesi;
- net bir şekilde tanımlanmış sınırlar oluşturmak;
- dikkat dağıtan unsurları sınırlamak;
- görsel işaretler veya işaretleyiciler kullanmak;
- katılımcıları daha küçük gruplara ayırmak;
- belirli dinlenme veya destek alanları oluşturmak.

Bazı katılımcılar için daha küçük etkinlik alanları konsantrasyonu artırır ve kafa karışıklığını azaltır. Diğerleri ise etkinliklerin nerede başladığını, bittiğini veya gerçekleştiğini gösteren görsel ipuçlarından faydalanabilir.

SPORT etkinlikleri sırasında, uluslararası kamplarda yeni etkinlikler tanıtılırken veya alışılmadık tesislerde çalışılırken spor alanlarının net bir şekilde düzenlenmesi özellikle değerli olmuştur.

İyi organize edilmiş alanlar, bir etkinlik daha başlamadan önce bile genellikle güven yaratır.



Zaman ve Yapıyı Uyarlama

Zaman, kapsayıcı sporda bir başka önemli faktördür.

Katılımcıların talimatları anlamak, becerileri uygulamak, bilgileri işlemek veya etkinlikler arasında geçiş yapmak için farklı süreler gerekebilir.

Katı programlar bazen gereksiz baskı yaratabilir.

Kapsayıcı antrenmanlar genellikle aşağıdakilerin uyarlanmasını gerektirir:

- etkinliklerin süresi;
- eğitimin hızı;
- geçiş süreleri;
- dinlenme süreleri;
- tekrar fırsatları.

Bazı katılımcılar, sık sık değişiklik yapılan daha kısa etkinlik bloklarından fayda sağlar. Diğerleri ise becerilerin kademeli olarak gelişmesine olanak tanıyan daha uzun uygulama sürelerini tercih eder.

Öğrenme için ek süre ayırmak, asla ilerlemeyi yavaşlatma olarak görülmemelidir. Çoğu durumda bu, daha derin bir anlayış ve daha fazla özgüven için gerekli koşulları yaratır.

Öngörülebilir bir yapı da aynı derecede önemlidir.

Oturumlar tanıdık bir kalıba uyduğunda katılımcılar genellikle kendilerini daha rahat hissederler. Tutarlı bir yapı, belirsizliği azaltmaya yardımcı olur ve katılımcıların etkinliğin kendisine odaklanmalarını sağlar.

Örneğin:

1. Karşılama ve tanıtım.
2. Isınma etkinliği.
3. Beceri geliştirme.
4. Ana etkinlik veya oyun.
5. Değerlendirme ve kapanış.

Bu tür yapılar istikrar sağlarken, bireysel etkinlikler içinde esnekliğe de olanak tanır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Anlamlı Katılımın Sağlanması

Katılım tek başına yeterli değildir.

Bir katılımcı fiziksel olarak orada bulunsa da sosyal olarak izole, ilgisiz veya anlamlı bir katkı sağlayamayan durumda olabilir.

Kapsayıcı spor, anlamlı katılımı hedefler.

Anlamlı katılım, katılımcıların aşağıdakileri gerçekleştirdiği zaman ortaya çıkar:

- rollerini anladıklarında;
- aktif olarak katkıda bulunduklarında;
- diğerleriyle etkileşim kurduklarında;
- zorluklarla karşılaşır;
- başarıyı deneyimlediklerinde;
- grup tarafından değer verildiğini hissetmek.

Bu, etkinliklerin nasıl düzenlendiğine özen gösterilmesini gerektirir.

Örneğin, bir katılımcıya sadece orada bulunmasını sağlamak amacıyla pasif bir rol vermek, nadiren kapsayıcı bir yaklaşımdır. Aktif katılım, karar verme, takım çalışması ve katkı için fırsatlar yaratmak, çok daha güçlü sonuçlara yol açar.

Anlamlı katılım, her birey için farklı bir anlam taşır.

Bir katılımcı için başarı, yeni bir etkinliği denemek anlamına gelebilir. Bir başkası için ise ısınma egzersizlerinin bir kısmını yönetmek veya bir takım arkadaşına yardım etmek anlamına gelebilir. Bir başkası için ise sadece gruba katılmak için yeterince kendine güvenmek anlamına gelebilir.

Amaç, herkesin aynı şekilde katılımı değildir. Amaç, anlamlı katılımdır.

Takım Sporlarından Örnekler

Takım sporları, işbirliğini, iletişimi ve sosyal etkileşimi doğal olarak teşvik ettiği için kapsayıcılık açısından mükemmel fırsatlar sunar.

Uyarlamalar şunları içerebilir:

- daha küçük takımlar;
- basitleştirilmiş taktiksel gereklilikler;
- takım arkadaşlarından ek destek;
- değiştirilmiş puanlama sistemleri;
- açıkça tanımlanmış roller.

Örneğin, bir futbol etkinliği sırasında oyuncular, resmi rekabetten ziyade topu elinde tutmaya ve takım arkadaşlarını desteklemeye odaklanabilir. Basketbolda ise antrenörler, daha karmaşık oyun durumlarını tanıtmadan önce pas dizilerini ve takım işbirliğini vurgulayabilir.

Takım sporları genellikle dostluk, akran desteği ve aidiyet duygusu için değerli fırsatlar yaratır.

Bireysel Sporlardan Örnekler

Bireysel sporlar da aynı derecede etkili bir şekilde uyarlanabilir.

Atletizm, yüzme, masa tenisi, badminton veya fitness temelli egzersizler gibi aktiviteler, katılımcıların özgüven ve bağımsızlıklarını geliştirirken kendi hızlarında ilerlemelerine olanak tanır.

Uyarlamalar şunları içerebilir:

- kişiye özel hedefler;
- ayarlanmış mesafeler;
- basitleştirilmiş teknikler;
- görsel gösterimler;
- ek antrenman fırsatları.

Çoğu durumda, bireysel sporlar katılımcılara başkalarıyla karşılaştırma yapmak yerine kişisel başarılara odaklanma fırsatı sunar.

Bu, özellikle özgüvenin geliştirilmesi ve becerilerin geliştirilmesi açısından faydalı olabilir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Karışık Yetenekli Ortamlardan Örnekler

Karışık yetenekli ortamlar, farklı yeteneklere, deneyimlere ve destek ihtiyaçlarına sahip katılımcıları bir araya getirir. Etkili bir şekilde organize edildiğinde, bu ortamlar karşılıklı öğrenme ve kapsayıcılık için güçlü fırsatlar yaratabilir.

Başarılı farklı yetenek düzeylerine sahip ortamlardaki etkinlikler genellikle şunları içerir:

- işbirliğine dayalı zorluklar;
- akran desteği;
- esnek gruplandırma;
- ortak hedefler;
- farklı güçlü yanların tanınması.

Katılımcılar sadece koçlardan değil, birbirlerinden de öğrenirler.

SPORT etkinlikleri sırasında, karma gruplar, ortak hedeflere doğru işbirliği yapma fırsatı verildiğinde insanların ne kadar çabuk bağ kurabildiğini sık sık göstermiştir. Dil farklılıkları, kültürel geçmişler ve değişen yetenek düzeyleri, paylaşılan deneyimler ve takım çalışmasının yanında genellikle ikincil öneme sahip olmuştur.

Bu ortamlar, kalıplaşmış düşüncelere meydan okumaya ve gerçek anlamda kapsayıcılığı teşvik etmeye yardımcı olur.

Sürekli Bir Süreç Olarak Uyum

Uyum, bir etkinliğin daha az değerli veya daha az özgün olduğunun işareti değildir.

Aksine, uyarlama iyi bir koçluk uygulamasını yansıtır.

Her antrenör, hava koşullarına, katılımcıların yaşına, beceri düzeyine, mevcut tesislere veya grup büyüklüğüne göre etkinlikleri uyarlar. Kapsayıcı spor, katılımcıların ihtiyaçlarını daha geniş bir yelpazede dikkate alarak bu ilkeyi daha da genişletir.

En başarılı kapsayıcı spor uygulayıcıları, bir etkinliğin uyarlanıp uyarlanamayacağını sormazlar.

Onlar şunu sorar:

"Bu grubun bugün etkinliğe başarılı bir şekilde katılabilmesi için hangi düzenlemeler yapılabilir?"

Bu zihniyet, odağı sınırlamalardan uzaklaştırıp olasılıklara yöneltir.

Uyumdan Kapsayıcılığa

Spor etkinliklerini uyarlamak, sporun özünü değiştirmekle ilgili değildir.

Bu, herkesin sporun asıl değerini oluşturan unsurları deneyimleme fırsatına sahip olmasını sağlamaktır: keyif, meydan okuma, başarı, dostluk, öğrenme ve aidiyet.

Kurallar, ekipman, alan ve yapı özenle uyarlanırsa engeller ortadan kalkmaya başlar. Katılımcılar özgüven kazanır, daha aktif bir şekilde katılım gösterir ve başarılı olmak için yeni fırsatlar keşfeder.

Kapsayıcı spor, mükemmel etkinliklerle yaratılmaz. Çeşitliliği kabul eden ve bireysel ihtiyaçlara yanıt veren esnek, katılımcı odaklı yaklaşımlarla yaratılır.

Bir sonraki adım, bu fırsatları nasıl etkili bir şekilde aktaracağımızı öğrenmek ve her katılımcının sunulan etkinlikleri anlamasını, bunlara katılmasını ve bunlardan faydalanmasını sağlamaktır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8. Etkili İletişim

İletişim, kapsayıcı sporun merkezinde yer alır.

Bir etkinlik ne kadar iyi planlanmış veya uyarlanmış olursa olsun, katılımcılar neler olup bittiğini, kendilerinden ne beklendiğini veya nasıl katkıda bulunabileceklerini anlamazlarsa tam olarak katılım sağlayamazlar. Etkili iletişim güven yaratır, belirsizliği azaltır, ilişkileri güçlendirir ve anlamlı katılımı destekler.

Zihinsel engelli kişiler için iletişim, genellikle dahil hissetmekle dışlanmış hissetmek arasındaki farkı belirler. Talimatlar net, bilgilere erişim kolay ve etkileşimler saygılı olduğunda, katılımcıların kendilerini rahat, başarılı ve motive hissetme olasılığı artar.

SPORT projesinden çıkarılan en önemli derslerden biri, etkili iletişimin daha fazla konuşmakla ilgili olmadığıdır. Etkili iletişim, insanların anlamasına yardımcı olmakla ilgilidir.

Davranış, motivasyon veya yetenekle ilgili gibi görünen birçok engel, aslında iletişim engelleridir. İletişim iyileştiğinde, katılım da genellikle iyileşir.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



İletişim, Kelimelerden Daha Fazlasıdır

İnsanlar iletişimden bahsederken genellikle konuşmaya ve dinlemeye odaklanırlar. Oysa gerçekte iletişim birçok farklı şekilde gerçekleşir.

Katılımcılar şu yollarla bilgi alırlar:

- sözlü dil;
- gösterimler;
- vücut dili;
- yüz ifadeleri;
- görsel materyaller;
- rutinler ve yapı;
- akranlarla etkileşimler;
- koçların ve gönüllülerin davranışları.

Her şey bir şeyler ifade eder.

Bir etkinliği sabırla açıklayan bir antrenör, destek verdiğini gösterir. Dikkatle dinleyen bir gönüllü, saygı duyduğunu gösterir. Öngörülebilir bir rutin, güven hissi verir. Bir gülümseme, herhangi bir söz söylenmeden çok önce hoş geldin mesajı verebilir.

İletişimi daha geniş bir süreç olarak anlamak, ilgili herkes için daha kapsayıcı ortamlar yaratmaya yardımcı olur.

Net Talimatlar

Katılımı desteklemenin en basit ve en etkili yollarından biri, net talimatlar vermektir.

Birçok spor etkinliği, birden fazla adım, kural ve karar içerir. Bir seferde çok fazla bilgi sunulursa veya açıklamalar aşırı karmaşık olursa katılımcılar kafası karışabilir.

Net talimatlar, katılımcıların ne yapmaları gerektiğini ve nasıl başarılı olabileceklerini anlamalarına yardımcı olur.

Yararlı stratejiler şunlardır:

- basit bir dil kullanmak;
- her seferinde tek bir mesaja odaklanmak;
- gereksiz teknik terimlerden kaçınmak;
- etkinlikleri daha küçük adımlara bölmek;
- gerektiğinde önemli bilgileri tekrarlamak;
- devam etmeden önce anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmek.

Örneğin, bir koç, etkinliğin tamamını tek seferde açıklamak yerine, bir adımı tanıtabilir, katılımcıların bunu uygulamalarına izin verebilir ve ardından kademeli olarak yeni unsurlar ekleyebilir.

Bu yaklaşım genellikle anlayışı geliştirirken, kaygıyı ve bilgi yüklemesini azaltır.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Bilgiyi Yönetilebilir Tutmak

Katılımcılar bilgileri farklı hızlarda işler.

Hızlı tempolu spor ortamlarında, talimatları çabucak verip hemen aktivitelere geçme eğilimi olabilir. Ancak bazı katılımcıların bilgiyi özümsemesi ve yanıt hazırlaması için ek zamana ihtiyacı olabilir.

Yönetilebilir miktarda bilgi vermek, katılımcıların ilgisini canlı tutmaya ve kendilerine güvenmelerini sağlamaya yardımcı olur.

Şunları göz önünde bulundurun:

- etkinlikleri kademeli olarak başlatın;
- sorular için zaman ayırın;
- talimatlar arasında ara vermek;
- aynı anda birden fazla görevi vermemek;
- oturum boyunca ana mesajları tekrar gözden geçirin.

Bilgi, tek seferde büyük miktarlarda sunulmak yerine daha küçük ve anlaşılır parçalar halinde verildiğinde öğrenme genellikle daha etkili olur.

Amaç, sporun kendisini basitleştirmek değil, bilgiye erişimi kolaylaştırmaktır.



Görsel Yardımlar ve Gösterimler

Birçok kişi, bir şeyi sadece duymak yerine görebildiğinde daha etkili bir şekilde öğrenir.

Görsel iletişim, katılımcıların etkinlikleri daha hızlı ve daha güvenli bir şekilde anlamalarına yardımcı olabilir.

Görsel destek şunları içerebilir:

- uygulamalı gösteriler;
- resimler veya semboller;
- görsel programlar;
- diyagramlar;
- renkli işaretleyiciler;
- ekipman yerleşimi;
- işaretler ve ipucu kartları.

Spor ortamlarında, gösteriler özellikle değerlidir.

Bir aktivitenin gösterilmesi, çoğu zaman ayrıntılı bir sözlü açıklamadan daha etkili bir iletişim sağlar. Katılımcılar hareket kalıplarını, pozisyon almayı, zamanlamayı ve beklentileri doğrudan gözlemleyebilirler.

SPORT etkinlikleri sırasında antrenörler, önce eylemi gösterip sonra açıklamakla anlayışın önemli ölçüde arttığını sık sık gözlemlediler. Katılımcılar, yalnızca sözlü talimatların yetersiz kaldığı durumlarda bile genellikle eylemleri başarıyla taklit edebildiler.

Görsel destekler sadece zihinsel engelli kişiler için yararlı değildir. Genellikle, sürece dahil olan herkesin öğrenmesini geliştirir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Gösterimin Gücü

Gösteri, antrenörlerin kullanabileceği en etkili iletişim araçlarından biri olduğu için özel bir ilgiyi hak eder.

Katılımcılar gözlemleyerek öğrenir:

- hareketleri;
- teknikleri;
- davranışları;
- etkileşimleri;
- beklentileri.

İyi bir gösteri şunlara sahip olmalıdır:

- herkes tarafından görülebilir;
- anlaşılır ve takip edilebilecek kadar yavaş olmalı;
- temel unsurlara odaklanmış olmalı;
- gerekirse tekrarlanmalıdır.

Akran gösterileri de oldukça etkili olabilir.

Katılımcılar, özellikle gösteri kendilerine yakın ve ulaşılabilir geldiğinde, takım arkadaşlarını gözlemleyerek genellikle iyi bir şekilde öğrenirler.

Gösteri, katılımcıların başarının tam olarak neye benzediğini görebilmelerini sağladığından belirsizliği azaltır ve güveni artırır.

Sözsüz İletişim

İletişim, hiçbir kelime söylenmediğinde bile gerçekleşir.

Beden dili, yüz ifadeleri, jestler, duruş ve ses tonu, mesajların nasıl algılandığını etkiler. Katılımcılar genellikle sözsüz sinyallere karşı oldukça duyarlıdır.

Samimi bir gülümseme katılımı teşvik edebilir. Sakin bir duruş kaygıyı azaltabilir. Göz teması, ilgiyi ve saygıyı ifade edebilir. Olumlu bir ses tonu güveni artırabilir.

Aynı zamanda, olumsuz sözsüz sinyaller istemeden engeller yaratabilir.

Örneğin:

- sabırsızlık;
- hayal kırıklığı;
- küçümseyen jestler;
- dikkat eksikliği;
- olumsuz yüz ifadeleri.

Bu davranışlar, sözlü mesajlar destekleyici görünse bile katılımı engelleyebilir.

Kapsayıcı iletişim, hem sözlü hem de sözsüz mesajların farkında olmayı gerektirir.

Çoğu zaman katılımcılar, kullanılan kelimelerin tam anlamından çok, insanların kendilerinde nasıl bir his uyandırdığını daha net hatırlar.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Bir İletişim Becerisi Olarak Dinleme

Etkili iletişim sadece bilgi vermekle ilgili değildir.

Aynı zamanda dinlemeyi de içerir.

Katılımcıların düşüncelerini, tercihlerini, endişelerini ve deneyimlerini ifade etme fırsatlarına ihtiyacı vardır.

Dinlemek şunları gösterir:

- saygı;
- güven;
- ilgi;
- bireysel ihtiyaçların farkında olma.

Bazen katılımcılar sözlü olarak iletişim kurar. Diğer zamanlarda ise davranış, duygu, beden dili veya eylemler yoluyla iletişim kurarlar.

Kapsayıcı uygulamacılar, iletişimin tüm biçimlerine dikkat ederler.

Dikkatle dinlemek, koçların ve gönüllülerin etkinlikleri uyarlamasına, endişelere yanıt vermesine ve daha güçlü ilişkiler kurmasına olanak tanır.

Kendilerini dinlendiğini hisseden katılımcılar, kendilerini daha değerli ve dahil edilmiş hissetme olasılığı daha yüksektir.

Geri Bildirim ve Teşvik

Geri bildirim, öğrenme ve gelişimde önemli bir rol oynar.

Etkili bir şekilde verildiğinde geri bildirim, katılımcıların neyi iyi yaptıklarını, hangi alanlarda gelişme kaydettiklerini ve nasıl ilerlemeye devam edebileceklerini anlamalarına yardımcı olur.

Kapsayıcı geri bildirim şu özelliklere sahip olmalıdır:

- spesifik;
- yapıcı;
- cesaret verici;
- hem çabaya hem de sonuçlara odaklı olmalıdır.

Bir koç, sadece "iyi iş çıkardın" demek yerine şöyle diyebilir:

"Bugün pasların harikaydı. Takım arkadaşlarını aradın ve aktivite boyunca oyuna dahil oldun."

Somut geri bildirim, katılımcıların başarıya neyin katkıda bulunduğunu tam olarak anlamalarına yardımcı olur.

Teşvik de aynı derecede önemlidir. Birçok katılımcı, çaba, azim, gelişme ve katılımın düzenli olarak takdir edilmesinden fayda sağlar.

Teşvik, özgüven oluşturur ve olumlu deneyimleri pekiştirir.

SPORT etkinlikleri boyunca antrenörler, katılımcıların her büyüklükteki başarılarının takdir edilip kutlandığında genellikle olumlu tepki verdiklerini gözlemlediler.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

İletişim Yoluyla Özgüvenin Desteklenmesi

İletişim, özgüveni artırabileceği gibi zayıflatabilir de. Küçük etkileşimler zamanla birikir ve katılımcıların kendilerini ve yeteneklerini nasıl gördüklerini şekillendirir.

Destekleyici iletişim şunları içerir:

- çabayı takdir etmek;
- ilerlemeyi kutlamak;
- güven vermek;
- bağımsızlığı teşvik etmek;
- bireysel güçlü yanları tanımak.

Katılımcılar başarıyı deneyimlediklerinde ve potansiyellerini pekiştiren mesajlar aldıklarında özgüvenleri artar. En etkili uygulayıcılar, katılımcıların yeteneklerine olan inançlarını dile getirirken, aynı zamanda başarı için gerekli desteği de sağlarlar.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Yanlış Anlamaları Yönetmek

Yanlış anlaşılmalar, her spor ortamının normal bir parçasıdır.

Bunlar mutlaka bir soruna işaret etmez. Sadece bilgileri netleştirmek ve iletişimi geliştirmek için fırsatlar sunar.

Yanlış anlaşılmalar meydana geldiğinde şunlara dikkat etmek önemlidir:

- sakin kalmak;
- suçlamaktan kaçınmak;
- beklentileri netleştirmek;
- ek açıklama yapmak;
- gerektiğinde örnekler vermek;
- anlaşıldığını tekrar kontrol edin.

Mümkün olduğunca herkesin önünde düzeltme veya eleştiri yapılmasından kaçınılmalıdır.

Katılımcılar, utanç duymaktan korkmadan hata yapmaktan ve soru sormaktan çekinmemelidir.

Bazen talimatların net olmaması nedeniyle yanlış anlaşılmalar meydana gelir. Diğer durumlarda ise katılımcılar bilgileri farklı şekilde yorumlamış veya dikkatleri dağılmış olabilir.

Çözüm, nadiren bilgileri daha yüksek sesle tekrarlamaktır. Çoğu zaman, farklı bir şekilde iletişim kurmayı gerektirir.

Sabır ve esneklik çok önemlidir.





Kültürler Arası İletişim

Uluslararası SPORT kampları, iletişimin bir başka önemli yönünü de ortaya koydu: dil, anlaşılmanın sadece bir parçasıdır.

Bulgaristan ve Türkiye'den gelen katılımcılar genellikle farklı diller konuşuyorlardı, ancak yine de arkadaşlıklar kurdular, etkinlikler sırasında işbirliği yaptılar ve birbirlerini desteklediler.

Aşağıdakiler aracılığıyla iletişim kurdular:

- jestler;
- gösterimler;
- paylaşılan deneyimler;
- takım çalışması;
- duygular;
- karşılıklı destek.

Bu deneyimler, anlamlı iletişimin her zaman ortak bir konuşma diline bağlı olmadığını gösterdi.

İnsanlar ortak etkinlikler aracılığıyla saygı gördüklerini, kabul edildiklerini ve birbirleriyle bağ kurduklarını hissettiklerinde, iletişim genellikle beklenenden daha kolay hale gelir.

Bu ders, her türlü kapsayıcı spor ortamı için değerlidir: ilişkiler, konuşma yoluyla gelişmeden çok önce katılım yoluyla gelişir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kapsayıcılık için Bir Araç Olarak İletişim

Etkili iletişim, sadece bilgi aktarmaktan ibaret değildir.

Anlayış yaratır, ilişkiler kurar, kaygıyı azaltır, güveni güçlendirir ve katılımı destekler.

Kapsayıcı iletişim, uzmanlara özgü özel bir teknik değildir. İnsanların saygı gördüklerini, bilgilendirildiklerini ve dahil olduklarını hissetmelerine yardımcı olan pratik alışkanlıkların bir bütünüdür.

İletişim açık, erişilebilir ve destekleyici olduğunda, katılımcılar etkinliklere daha iyi dahil olur, başkalarıyla bağ kurar ve başarıyı deneyimler.

Bu nedenle iletişim, asla kapsayıcı sporun ayrı bir bileşeni olarak görülmemelidir. İletişim, gerçek anlamda kapsayıcı deneyimler yaratmak için kullanılabilecek en güçlü araçlardan biridir.

Bir sonraki adım, kapsayıcılığın katılımcının ötesine nasıl uzandığını ve başarılı spor deneyimlerine katkıda bulunan antrenörler, aileler, yardımcılar, gönüllüler ve destekçilerden oluşan daha geniş bir ağı nasıl kapsadığını anlamaktır.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM III

SPORCUNUN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE ÇALIŞMAK



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

9. Antrenörlerin ve Spor Uzmanlarının Rolü

Kapsayıcı spor tesadüfen gerçekleşmez.

Tesisler, ekipmanlar, programlar ve kaynaklar başarılı katılımı destekler, ancak katılımcıların deneyimleri üzerinde en büyük etkiye sahip olan tek bir faktör vardır: onları yönlendiren ve destekleyen insanlar.

Koçlar ve spor uzmanları, kapsayıcı ortamların şekillenmesinde merkezi bir rol oynar. Sadece etkinliklerin nasıl yürütüldüğünü değil, aynı zamanda katılımcıların nasıl hissettiğini, ilişkilerin nasıl geliştiğini ve bireylerin zaman içinde bu faaliyetlere devam etmeyi seçip seçmediklerini de etkilerler.

Katılımcılar, belirli antrenman seanslarını veya etkinlikleri unuttuktan çok sonra bile koçları hatırlarlar. Nasıl muamele gördüklerini, saygı duyulup duyulmadıklarını, birinin yeteneklerine inanıp inanmadığını ve aidiyet hissi olup olmadığını hatırlarlar.

Bu nedenle, kapsayıcı sporda antrenörlerin rolü, teknik becerileri öğretmenin çok ötesine uzanır. Antrenörler, fırsatlar yaratmaya, özgüven geliştirmeye, bağımsızlığı teşvik etmeye ve kişisel gelişimi desteklemeye yardımcı olur.

SPORT projesi boyunca bir ders giderek daha net hale geldi: Başarılı bir kapsayıcılık, uzmanlık bilgisine sahip olmaktan çok, doğru tutumlara sahip olmaya, öğrenmeye istekli olmaya ve insanları birey olarak desteklemeye olan bağlılığa bağlıdır.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Spor Öğretmenin Ötesinde

Geleneksel olarak antrenörlük, genellikle performansı artırmak, becerileri geliştirmek ve sonuç elde etmekle ilişkilendirilir.

Bu hedefler hâlâ önemli olmakla birlikte, kapsayıcı spor daha geniş bir bakış açısı gerektirir.

Kapsayıcı ortamlarda çalışan antrenörler genellikle birden fazla rol üstlenir:

- eğitmen;
- akıl hocası;
- kolaylaştırıcı;
- motivasyon kaynağı;
- rol modeli;
- iletişimci;
- destekçi.

Katılımcılar farklı deneyim, özgüven, iletişim becerileri ve destek ihtiyaçları ile gelebilirler. Sonuç olarak, koçluk sporun kendisi kadar ilişkilerle de ilgilidir.

En başarılı kapsayıcı koçlar, her katılımcının gruba değerli bir şey kattığını bilir. Onların rolü, bireylerin bu potansiyeli keşfetmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmaktır.





Tutum, Uzmanlıktan Daha Önemlidir

Birçok koç, uzmanlık bilgisi eksikliğinden korktukları için kapsayıcı spora dahil olmaktan çekinir.

Sıkça dile getirilen bir endişe şudur:

"Ya yanlış bir şey yaparsam?"

Eğitim ve deneyim değerli olmakla birlikte, en önemli nitelikler genellikle teknik uzmanlıkla pek ilgisi yoktur.

Kapsayıcı antrenörlük, tutumla başlar.

Katılımcılar, aşağıdaki özelliklere sahip antrenörlerden en fazla fayda sağlar:

- açık fikirli;
- saygılı;
- sabırlı;
- esnek;
- öğrenmeye istekli;
- kapsayıcılığa bağlı.

Hiçbir koç, tüm cevapları bilerek işe başlamaz.

Önemli olan, katılımcıları dinleme, onlara uyum sağlama ve onlardan öğrenme istekliliğidir.

SPORT etkinlikleri boyunca koçlar, katılımcıların karmaşık teknik yaklaşımlardan çok samimiyet, teşvik ve saygıya çok daha olumlu tepki verdiklerini sık sık fark ettiler.

Destekleyici bir tutum, çoğu zaman uzmanlık bilgisinin tek başına sağladığından daha güçlü sonuçlar doğurur.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Olumlu Beklentiler Oluşturmak

Beklentiler, fırsatları etkiler.

Beklentiler çok düşük olduğunda, katılımcılar potansiyellerini keşfetme şansını asla yakalayamayabilir. Beklentiler gerçekçi olmadığında ise katılımcılar hayal kırıklığı ve hüsran yaşayabilir.

Kapsayıcı koçluk, destek ve zorluk arasında bir denge kurmayı gerektirir.

Katılımcılar şu konularda teşvik edilmelidir:

- yeni etkinlikler deneyin;
- beceriler geliştirmek;
- sorumluluk almak;
- kararlar almak;
- engelleri aşmak;
- başarıyı deneyimlemek.

Katılımcıların potansiyeline inanmak, zorlukları görmezden gelmek anlamına gelmez. Bu, büyümenin mümkün olduğunu kabul etmek ve bunun gerçekleşmesi için fırsatlar yaratmak anlamına gelir.

SPORT'tan alınan en önemli derslerden biri, katılımcılara uygun destek ve anlamlı fırsatlar sunulduğunda beklentileri aştıklarını görmekti.

Başlangıçta tereddüt eden birçok kişi, uluslararası gruplar içinde kendine güvenen gezginler, aktif takım arkadaşları ve değerli katkıda bulunanlar haline geldi.

Bu dönüşümler genellikle, birisinin onların yetenekli olduğuna inanmasıyla başladı.





Öz Yansıtmanın Önemi

Kapsayıcı koçluk, sürekli bir iç gözlem gerektirir.

Her katılımcı, grup ve ortam farklıdır. Bir durumda iyi sonuç veren stratejiler, başka bir durumda uyarlanmaya ihtiyaç duyabilir.

Öz-yansıtma, koçların uygulamalarını geliştirmeye devam etmelerine yardımcı olur.

Yararlı sorular şunlardır:

- Bugün ne iyi sonuç verdi?
- En çok katılım gösteren katılımcılar hangileriydi?
- Kimler ek desteğe ihtiyaç duymuş olabilir?
- Herkesin katkıda bulunma fırsatı oldu mu?
- İletişimim ne kadar etkiliydi?
- Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirim?

Yansıtma, sürekli öğrenmeyi teşvik eder ve koçların hem güçlü yanlarını hem de gelişime açık alanlarını belirlemelerine yardımcı olur.

Önemli olan, öz-yansıtmanın öz-eleştiri olarak görülmemesidir.

Amaç, başarısızlıkları tespit etmek değil, büyüme fırsatları yaratmaktır.

En etkili koçlar, genellikle kariyerleri boyunca meraklı ve öğrenmeye istekli kalan koçlardır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kendi Varsayımlarınızı Anlamak

Her insan işine kendi varsayımlarını, deneyimlerini ve beklentilerini yansıtır.

Bu varsayımlar genellikle bilinçdışıdır.

Örneğin, koçlar istemeden:

- katılımcıların yeteneklerini hafife alabilir;
- kişileri tanımadan önce destek ihtiyaçları olduğunu varsayabilir;
- güçlü yönler yerine zorluklara odaklanabilir;
- katılımcıların bireysel ilerlemelerini fark etmek yerine onları başkalarıyla karşılaştırmak.

Öz farkındalık, bu riskleri azaltmaya yardımcı olur.

Kapsayıcı uygulamacılar, kendi tutumlarını düzenli olarak gözden geçirir ve yeni bakış açılarına açık kalır.

Asıl soru, varsayımların var olup olmadığı değildir. Asıl soru, gerektiğinde bu varsayımları fark edip sorgulamaya istekli olup olmadığımızdır.

SPORT programına katılan birçok koç, zihinsel engellilik konusundaki kendi anlayışlarının, doğrudan deneyimler ve katılımcılarla etkileşim yoluyla önemli ölçüde geliştiğini bildirmiştir.

Kapsayıcılık, katılımcıları değiştirdiği kadar uygulayıcıları da sıklıkla değiştirir.

Destek ve Bağımsızlık Arasındaki Denge

Kapsayıcı koçlukta en önemli becerilerden biri, ne zaman destek sağlanması ve ne zaman geri çekilme zamanının geldiğini bilmektir.

Çok az destek sağlamak, hayal kırıklığına ve katılımın önündeki engellere yol açabilir.

Çok fazla destek sağlamak ise, istemeden de olsa bağımsızlığı ve kişisel gelişimi sınırlayabilir.

Amaç, katılımcıların mümkün olduğunca kendi başlarına yapabilecekleri fırsatlar yaratırken, ihtiyaç duyulduğunda desteğin hazır olmasını sağlamaktır.

Bu, aşağıdakileri içerebilir:

- karar vermeyi teşvik etmek;
- katılımcıların sorunları kendileri çözmelerine izin vermek;
- yönlendirmek yerine destek olmak;
- seçenekler sunmak;
- bireysel başarıları takdir etmek.

Katılımcılar, başlangıçta inandıklarından daha fazlasını yapabileceklerini keşfettiklerinde pek çok anlamlı an yaşanır.

Bu anlar genellikle koçların katılımcılara güvenmesini ve onlara gelişmeleri için alan açmasını gerektirir.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





Bir Ekibin Parçası Olarak Çalışmak

Kapsayıcı spor, nadiren tek bir kişinin sorumluluğundadır.

Başarılı programlar genellikle aşağıdakiler arasında işbirliğini gerektirir:

- antrenörler;
- yardımcılar;
- gönüllüler;
- aileler;
- öğretmenler;
- terapistler;
- spor kuruluşları;
- toplum paydaşları.

Koçlar, bu farklı bakış açılarını bir araya getirmede önemli bir rol oynar.

Etkili bir ekip çalışması için şunlar gereklidir:

- iletişim;
- ortak hedefler;
- karşılıklı saygı;
- işbirliği yapma istekliliği.

SPORT projesi, herkesin ortak bir hedef doğrultusunda çalıştığında çok paydaşlı işbirliğinin ne kadar güçlü olabileceğini göstermiştir: zihinsel engelli bireylerin katılım, gelişim ve başarı için fırsatlar yaratmak.

Koçlar genellikle katılımcılar ile bu daha geniş destek ağı arasında bir köprü görevi görür.



Tükenmişliği Önleme

Kapsayıcı koçluk son derece tatmin edici olabilir, ancak aynı zamanda zorlu da olabilir.

Birçok koç, katılımcıları desteklemek, zorlukları yönetmek, etkinlikleri organize etmek ve aileler ve paydaşlarla ilişkileri sürdürmek için önemli miktarda duygusal enerji harcar.

Yeterli denge ve destek olmadan bu durum strese, yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilir.

Tükenmişlik sadece koçları etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sundukları desteğin kalitesini de olumsuz yönde etkiler.

Uyarı işaretleri arasında şunlar sayılabilir:

- sürekli yorgunluk;
- azalan motivasyon;
- hayal kırıklığı veya sinirlilik;
- duygusal mesafe;
- sorumlulukların altında ezilme hissi.

Bu belirtileri erken aşamada fark etmek önemlidir.

Sürdürülebilir koçluk, kişisel refaha özen gösterilmesini gerektirir.

Yardımcı olabilecek stratejiler şunlardır:

- gerçekçi beklentiler belirlemek;
- sorumlulukları paylaşmak;
- meslektaşlardan destek istemek;
- başarıları kutlamak;
- sağlıklı sınırlar korumak;
- dinlenmek ve toparlanmak için zaman ayırmak.

Koçlar genellikle katılımcıları kendilerine iyi bakmaya teşvik eder. Aynı ilke, uygulayıcılar için de geçerlidir.

Başkalarını etkili bir şekilde desteklemek, kendimize özen göstermekle başlar.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Sürekli Öğrenme ve Gelişim

Kapsayıcı spor sürekli gelişmektedir.

Yeni yaklaşımlar, kaynaklar, araştırmalar ve deneyimler, etkili uygulamaların daha derinlemesine anlaşılmasına düzenli olarak katkıda bulunur.

Bu nedenle öğrenme, bir varış noktası değil, devam eden bir süreç olarak görülmelidir.

Sürekli öğrenme şunları içerebilir:

- eğitim kurslarına katılmak;
- çalıştaylara katılmak;
- meslektaşlarla deneyim paylaşımı;
- katılımcılar ve ailelerle etkileşim kurmak;
- yeni kaynakları keşfetmek;
- pratik deneyimler üzerine düşünmek.

En değerli öğrenme fırsatlarından bazıları, günlük etkileşimler sırasında ortaya çıkar.

Katılımcılar genellikle en iyi öğretmenlerdir.

Dinleyerek, gözlemleyerek ve geri bildirimlere açık kalarak, antrenörler becerilerini ve anlayışlarını geliştirmeye devam edebilirler.

SPORT programı boyunca koçlar, katılımcılarla birlikte çalışarak edindikleri doğrudan deneyimin, hiçbir eğitim kursunun tam olarak taklit edemeyeceği içgörüler sağladığını sık sık dile getirdiler.

Öğrenme, bilgi ve deneyimin bir araya geldiği zaman en etkili şekilde gerçekleşir.



Kapsayıcı Bir Rol Model Olmak

Farkında olsalar da olmasalar da, koçlar başkalarının kapsayıcılığı nasıl algıladığını etkiler.

Katılımcılar, koçların nasıl iletişim kurduğunu ve davrandığını gözlemler. Aileler, koçların çocuklarına nasıl davrandığını fark eder. Gönüllüler genellikle koçların verdiği örneği takip eder.

Her etkileşim bir mesaj verir.

Koçlar saygı, sabır, adalet ve insanların yeteneklerine olan inancı sergilediğinde, kapsayıcılığın istisnai değil, normal hale geldiği bir kültürün oluşmasına katkıda bulunurlar.

Bu nedenle rol model olmak, antrenörlerin elindeki en güçlü araçlardan biridir.

Koçlar, eylemleriyle katılımcılara, meslektaşlarına, ailelere ve topluluklara kapsayıcılığın pratikte nasıl uygulandığını gösterir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Koçluktan Güçlendirmeye

Kapsayıcı koçluğun nihai amacı, sadece spor becerilerini öğretmek değildir.

İnsanların özgüven, bağımsızlık, ilişkiler ve katılım fırsatları geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Kapsayıcı koçlar, başarının sadece performans veya sonuçlarla ölçülmediğinin farkındadır. Başarı, kişisel gelişim, yeni deneyimler, artan özgüven, daha güçlü ilişkiler ve toplum hayatına daha fazla katılımda da kendini gösterir.

Koçlar saygı, güven, öğrenme ve fırsat üzerine kurulu ortamlar yarattıklarında, spor bir aktiviteden çok daha fazlası haline gelir.

Spor, güçlendirme için bir platform haline gelir.

Bir sonraki bölümde, bu sürecin bir başka önemli unsuru ele alınmaktadır: katılım ve kapsayıcılık için sürdürülebilir fırsatlar yaratmada ailelerin, bakım verenlerin ve destek ağlarının rolü.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10. Aileler, Yardımcılar ve Destek Ağları

Kapsayıcı spor, nadiren bireysel bir yolculuktur.

Her katılımcının arkasında, genellikle cesaretlendirme, pratik yardım, duygusal destek ve katılım fırsatları sunan bir insan ağı vardır. Aileler, asistanlar, bakıcılar, destek çalışanları, gönüllüler ve diğer güvenilir kişiler, zihinsel engelli bireylerin spora ve toplum hayatına katılmalarına yardımcı olma konusunda önemli bir rol oynar.

Katılımcılar kapsayıcı sporun merkezinde yer alsa da, sürdürülebilir katılım genellikle çevrelerindeki ilişkiler ve işbirliğine bağlıdır.

SPORT projesi boyunca, katılımcılar, aileler, antrenörler, asistanlar ve kuruluşların ortak hedefler doğrultusunda birlikte çalıştıklarında başarılı kapsayıcılığın en güçlü hale geldiği ortaya çıktı. İletişim açık, sorumluluklar net ve güven ortamı sağlandığında, katılımcılar daha tutarlı ve destekleyici bir deneyimden yararlanır.

Daha Geniş Destek Ağını Anlamak

Her katılımcının durumu benzersizdir.

Bazı bireyler etkinliklere bağımsız olarak katılabilirken, diğerleri aile üyeleri, yardımcılar veya bakıcılardan farklı düzeylerde desteğe ihtiyaç duyar. Bazı katılımcıların geniş destek ağları varken, diğerleri spor ortamı dışında çok sınırlı desteğe sahip olabilir.

Bu farklılıkları anlamak, antrenörlerin ve kuruluşların varsayımlarda bulunmadan uygun desteği sağlamasına yardımcı olur.

Destek ağları şunları içerebilir:

- ebeveynler ve aile üyeleri;
- kardeşler ve akrabalar;
- kişisel asistanlar;
- bakıcılar ve destek çalışanları;
- öğretmenler ve eğitimciler;
- gönüllüler;
- toplum kuruluşları.

Her kişi farklı şekillerde katkı sağlayabilir, ancak hepsi bir katılımcının spor fırsatlarına erişme ve bunlardan yararlanma becerisini etkileyebilir.

Amaç, her kararı alırken herkesi sürece dahil etmek değildir. Daha ziyade, işbirliğinin değerini kabul etmek ve desteğin katılımcıya fayda sağlayacak şekilde koordine edilmesini sağlamaktır.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Aile Katılımının Önemi

Aileler, genellikle bir katılımcının hayatındaki ilk ve en önemli destek kaynağıdır.

Aileler, bireyi en iyi tanıyan kişilerdir. Koçların veya kuruluşların hemen fark edemeyebileceği kişisel tercihleri, güçlü yanları, rutinleri, endişeleri ve destek ihtiyaçlarını anlarlar.

Bu nedenle aileler, olumlu spor deneyimleri yaratmada değerli ortaklar olabilirler.

Aile katılımı şunlara yardımcı olur:

- güvenin kurulmasına;
- iletişimi geliştirmeye;
- katılımı desteklemeye;
- bireysel ihtiyaçları belirlemeye;
- başarıları kutlamaya;
- uzun vadeli katılımı güçlendirmek.

Aynı zamanda, ailelerin de endişeleri olabilir.

Bazıları güvenlik, sosyal etkileşimler, seyahat, alışılmadık ortamlar ya da aile üyelerinin başkaları tarafından kabul görüp görmeyeceği konusunda endişe duyabilir. Bu endişeler genellikle daha önceki dışlanma, yanlış anlaşılma ya da sınırlı fırsatlar gibi deneyimlerden kaynaklanır.

Bu endişeleri kabul etmek ve saygılı bir şekilde yanıt vermek, olumlu ilişkiler kurmanın önemli bir parçasıdır.





Ailelerle Güven Oluşturmak

Güven kendiliğinden gelişmez.

Katılımcıların koçlara ve kuruluşlara güvenmesi gerektiği gibi, ailelerin de aile üyelerine haysiyet, saygı ve özenle davranılacağına dair güvene ihtiyacı vardır.

Güven genellikle şu yollarla kurulur:

- dürüst iletişim;
- tutarlılık;
- şeffaflık;
- güvenilirlik;
- endişelere duyarlılık.

Aileler şunları bilmekten memnun olur:

- hangi etkinliklerin düzenleneceğini;
- kimlerin katılacağı;
- desteğin nasıl sağlanacağı;
- ne tür beklentiler olduğu;
- zorlukların nasıl yönetileceği.

SPORT projesi, özellikle uluslararası hareketlilik faaliyetleri sırasında bu sürecin önemini vurgulamıştır.

İlk kez yurtdışına seyahat eden birçok katılımcı için ailelerin güvenlik, konaklama, ulaşım, iletişim ve refah konularında endişeleri olması anlaşılabilir bir durumdu. Bu nedenle, seyahatten önce güven oluşturmak, faaliyetlerin kendilerini organize etmek kadar önemliydi.

Aileler bilgilendirildiklerini, sürece dahil edildiklerini ve saygı gördüklerini hissettiklerinde, katılımı destekleme konusunda daha güçlü ortaklar haline geldiler.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ailelerle İletişim

Etkili iletişim düzenli, açık ve saygılı olmalıdır.

Aileler genellikle bir etkinliğin her ayrıntısı hakkında bilgiye ihtiyaç duymazlar, ancak bilgilendirildiklerini ve bağlı hissettiklerinde bundan fayda sağlarlar.

Yararlı iletişim uygulamaları arasında şunlar sayılabilir:

- programları önceden bildirmek;
- önemli gelişmeleri paylaşmak;
- destek ihtiyaçlarını görüşmek;
- başarıları kutlamak;
- geri bildirim için fırsatlar yaratmak;
- gerektiğinde aileleri değişiklikler hakkında bilgilendirmek.

İletişim, tek yönlü bir bilgi alışverişi olarak değil, bir ortaklık olarak görülmelidir.

Dinlemek, bilgilendirmek kadar önemlidir.

Aileler genellikle katılımcıların deneyimini iyileştirmeye ve kapsayıcılığı güçlendirmeye yardımcı olabilecek değerli görüşler sunar.

Asistanların Rolü

Birçok katılımcı, asistanlar, destek çalışanları veya bakıcılar tarafından sağlanan destekten yararlanır.

Asistanlar, katılımcıların etkinliklere erişmesine, talimatları anlamasına, geçiş süreçlerini yönetmesine ve spor ortamlarına güvenle katılmasına yardımcı olma konusunda değerli bir rol oynayabilir.

Ancak etkili destek, sadece katılımcıların görevleri tamamlamasına yardım etmekten ibaret değildir.

Asistanların rolü, katılımı kontrol etmekten ziyade katılımı mümkün kılmaya odaklanmalıdır.

İyi asistanlar:

- bağımsızlığı teşvik eder;
- iletişimi destekler;
- katılımcıların etkinlikleri anlamasına yardımcı olur;
- gerektiğinde güven verir;
- güven duygusunu artırır;
- sosyal etkileşimi kolaylaştırmak.

Amaçları, katılımcının sesinin yerine geçmek değil, katılımcının sesinin duyulmasını sağlamaktır.

Asistanlar yönlendirmek yerine destekleyici bir rol üstlendiğinde, katılımcılar zamanla genellikle daha özgüvenli ve bağımsız hale gelirler.

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Aşırı Desteği Önlemek

Kapsayıcı sporda bazen karşılaşılan bir zorluk, aşırı destektir.

Bu durum, iyi niyetli yetişkinlerin aslında gerekenden daha fazla yardım sağlamasıyla ortaya çıkar.

Örneğin:

- katılımcılar adına soruları yanıtlamak;
- onlar adına kararlar almak;
- katılımcıların kendilerinin yapabileceği görevleri yerine getirmek;
- bağımsız etkileşim fırsatlarını kısıtlamak.

Genellikle özen ve endişeden kaynaklansa da, aşırı destek istemeden özgüveni azaltabilir ve gelişim fırsatlarını kısıtlayabilir.

Kapsayıcı uygulama, farklı bir yaklaşımı teşvik eder.

Mümkün olduğunda, katılımcılara aşağıdakileri yapma fırsatı verilmelidir:

- seçimler yapma;
- tercihlerini ifade etme;
- sorunları çözmek;
- doğrudan iletişim kurmak;
- yeteneklerine uygun sorumluluk almak.

Gerektiğinde destek sağlanmalı, ancak mümkün olduğunda her zaman bağımsızlık teşvik edilmelidir.

Yararlı bir ilke şudur:

"Gerektiği kadar destek verin, ancak mümkün olduğunca az."



Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sağlıklı Sınırlar Belirlemek

Olumlu ilişkiler önemlidir, ancak net sınırlar da öyle.

Koçlar, yardımcılar, gönüllüler ve ailelerin hepsinin farklı rolleri ve sorumlulukları vardır.

Sınırlar belirsiz hale geldiğinde, yanlış anlaşılmalar ve zorluklar ortaya çıkabilir.

Sağlıklı sınırlar şunların oluşturulmasına yardımcı olur:

- tutarlılık;
- profesyonellik;
- karşılıklı saygı;
- net beklentiler.

Örneğin:

- antrenörler spor faaliyetlerinden ve katılımcıların katılımından sorumludur;
- yardımcılar, gerektiğinde bireysel destek sağlar;
- aileler kişisel bilgi ve sürekli teşvik sağlar;
- Kuruluşlar faaliyetleri koordine eder ve güvenli katılımı sağlar.

Sınırlar, insanlar arasında mesafe yaratmamalıdır. Aksine, herkesin en etkili şekilde nasıl katkıda bulunabileceğini anlamasına yardımcı olurlar.

Net roller, genellikle daha güçlü bir işbirliğine ve katılımcılar için daha iyi sonuçlara yol açar.

Kapsayıcılık için Ortak Sorumluluk

Kapsayıcılık tek bir kişinin sorumluluğu değildir.

Kapsayıcılık, tamamen bir koça, aile üyesine, asistana veya bir kuruluşa bağlı olamaz.

Başarılı bir kapsayıcılık, ortak sorumlulukla sağlanır.

Her birey değerli bir katkı sağlar:

- katılımcılar motivasyon, deneyim ve güçlü yanlarını getirir;
- aileler destek ve içgörü sağlar;
- yardımcılar katılımı kolaylaştırır;
- koçlar öğrenme ve gelişim fırsatları yaratır;
- kuruluşlar yapı ve kaynak sağlar;
- topluluklar ise kapsayıcılığın gelişebileceği ortamlar yaratır.

Sorumluluk paylaşıldığında, kapsayıcılık daha sürdürülebilir ve daha etkili hale gelir.

SPORT projesi bunu açıkça ortaya koydu. Başarılı faaliyetler sadece antrenörlere ve katılımcılara değil, aynı zamanda ailelere, gönüllülere, yerel kuruluşlara, eğitim kurumlarına, topluluk ortaklarına ve birlikte çalışan destek ağlarına da bağlıydı.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Sporun Ötesinde Katılımı Desteklemek

Kapsayıcı sporun faydaları genellikle faaliyetin ötesine uzanır.

Aileler sıklıkla şu alanlarda gelişmeler bildirmektedir:

- özgüven;
- iletişim;
- bağımsızlık;
- sosyal katılım;
- yeni deneyimlere açık olma.

Destek ağları, bu faydaların spor seanslarının ötesinde de devam etmesine yardımcı olma konusunda önemli bir rol oynar.

Katılımcıları yeni becerileri günlük yaşamda uygulamaya teşvik etmek, uzun vadeli etkiyi güçlendirir.

Örneğin:

- artmış özgüven, topluluk etkinliklerine katılımı destekleyebilir;
- yeni arkadaşlıklar, spor dışı sosyal etkileşimi teşvik edebilir;
- başarılı seyahat deneyimleri, yeni fırsatları keşfetme istekliliğini artırabilir;
- bağımsızlık düzeyindeki artış, günlük faaliyetlere daha fazla katılımı destekleyebilir.

Aileler ve destek ağları bu olumlu deneyimleri pekiştirdiğinde, sporun etkisi daha da anlamlı hale gelir.



Bir Destek Çevresi Oluşturmak

Kapsayıcı spor, katılımcıların yeteneklerine inanan ve gelişimlerini destekleyen insanlarla çevrili oldukları zaman en güçlü halini alır.

Bunun için büyük profesyonel ekipler veya karmaşık destek sistemleri gerekmez.

Çoğu zaman, bu süreç güven, iletişim, saygı ve ortak bağlılık üzerine kurulu basit ilişkilerle başlar.

Aileler, yardımcılar, gönüllüler, antrenörler ve kuruluşlar, katılımcıların öğrenebileceği, gelişebileceği ve başarılı olabileceği ortamların oluşturulmasına katkıda bulunur.

Bu ilişkiler iyi işlediğinde, katılımcılar sadece sporda başarılı olmakla kalmaz, aynı zamanda daha fazla özgüven, bağımsızlık, aidiyet hissi ve daha geniş bir topluma dahil olma fırsatları da elde ederler.

Bir sonraki bölüm, kapsayıcı spordaki bir başka önemli gruba odaklanmaktadır: gönüllüler ve akran destekçileri; bunların katkıları genellikle kapsayıcı etkinliklerin sıcak ve birbirine bağlı topluluklara dönüşmesine yardımcı olur.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

11. Gönüllüler ve Akran Destekçileri

Kapsayıcı spor, ilişkiler üzerine kuruludur.

Koçlar, spor uzmanları ve kuruluşlar önemli roller oynasa da, kapsayıcı spordaki en anlamlı deneyimlerin çoğu katılımcılar, gönüllüler ve akranlar arasındaki günlük etkileşimler yoluyla yaratılır. Samimi bir sohbet, ortak bir etkinlik, cesaret verici bir söz veya yardım eli, katılımcıların sporu ve topluluk yaşamını nasıl deneyimledikleri üzerinde kalıcı bir etki yaratabilir.

Gönüllüler ve akran destekçileri, genellikle organize etkinlikler ile gerçek sosyal kapsayıcılık arasında bir köprü görevi görür. Katılımcıların kendilerini kabul edilmiş, bağlı ve grubun bir üyesi olarak değerli hissettikleri ortamlar yaratılmasına yardımcı olurlar.

SPORT projesi boyunca gönüllüler, etkinlikleri desteklemek, iletişimi kolaylaştırmak, katılımı teşvik etmek ve katılımcıların yeni ortamlara uyum sağlamasına yardımcı olmak konusunda hayati bir rol oynadılar. Katılımcıların kendi aralarında kurdukları ilişkiler de aynı derecede önemliydi. Bu bağlar, genellikle kapsayıcılığın uygulamadaki en güçlü örneklerinden bazıları haline geldi.

Gönüllüler ve akranlar etkili bir şekilde hazırlandıklarında, sadece başarılı spor etkinliklerine değil, aynı zamanda daha güçlü ve daha kapsayıcı toplulukların oluşmasına da katkıda bulunurlar.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





Gönüllüler Neden Önemlidir?

Birçok spor programı, etkinlikleri, organizasyonları ve katılımcıların katılımını desteklemek için gönüllülere güvenmektedir.

Kapsayıcı sporda gönüllüler, pratik yardımdan çok daha fazlasını sağlar.

Genellikle aşağıdakilerin oluşturulmasına yardımcı olurlar:

- samimi ortamlar;
- sosyal bağlar;
- etkileşim fırsatları;
- ek teşvik ve destek;
- katılımcılar için olumlu deneyimler.

Gönüllüler şu konularda yardımcı olabilir:

- etkinliklerin düzenlenmesi;
- katılımcılara destek;
- iletişim;
- ulaşım ve lojistik;
- etkinlik yönetimi;
- sosyal etkinlikler.

Gönüllülerin varlığı, katılımcılara ayrılan bireysel ilginin düzeyini artırabilir ve etkinliklerin daha sorunsuz bir şekilde yürütülmesine yardımcı olabilir.

Ancak gönüllülerin gerçek değeri genellikle kurdukları ilişkilerde yatmaktadır. Gönüllülerle kurulan olumlu etkileşimler, güveni güçlendirebilir, kaygıyı azaltabilir ve katılımcıların aidiyet duygusunu artırabilir.



Doğru Gönüllüleri Seçmek

Başarılı gönüllü programları, gönüllülerin seçilmesiyle başlar.

Birçok kuruluş öncelikle yeterli sayıda gönüllü bulmaya odaklanır. Sayılar önemli olmakla birlikte, tutum genellikle daha da önemlidir.

Kapsayıcı spor, gönüllülerin engellilik veya spor konusunda uzman olmasını gerektirmez.

Bunun yerine, etkili gönüllüler genellikle şu özelliklere sahip kişilerdir:

- saygılı;
- açık fikirli;
- sabırlı;
- güvenilir;
- öğrenmeye istekli;
- farklı gruplarla rahat çalışabilen.

Olumlu bir tutum ve katılım isteği, genellikle önceki deneyimlerden daha değerlidir.

İşe alım şu yollarla gerçekleştirilebilir:

- okullar ve üniversiteler;
- toplum kuruluşları;
- spor kulüpleri;
- gençlik grupları;
- gönüllü ağları;
- yerel etkinlikler ve kampanyalar.

İşe alım sürecinde, gönüllü olmanın hem sorumlulukları hem de getirileri açıkça belirtilmelidir. Potansiyel gönüllüler, rollerinin amacını ve yaratabilecekleri etkiyi anladıklarında, bu faaliyete bağlı kalma olasılıkları daha yüksektir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Gönüllüleri Başarıya Hazırlamak

İyi niyet tek başına her zaman yeterli olmaz.

Gönüllülerin rollerinde kendilerine güven duymaları ve etkili olabilmeleri için hazırlık yapmaları gerekir.

Hazırlık sürecinin karmaşık veya son derece teknik olması gerekmez. Çoğu durumda, kapsayıcı spor ilkeleri, katılımcıların ihtiyaçları ve iletişim yaklaşımlarına ilişkin basit bir tanıtım yeterlidir.

Gönüllülerin hazırlanması şunları içerebilir:

- programın hedeflerini anlamak;
- kapsayıcılık hakkında bilgi edinmek;
- iletişim teknikleri;
- koruma ve güvenlik prosedürleri;
- beklentiler ve sorumluluklar;
- pratik örnekler ve senaryolar.

Birçok gönüllü, yanlış bir şey söylemekten veya yapmaktan endişe duydukları için başlangıçta gergin hisseder.

Soru sorma, endişeleri tartışma ve deneyimli uygulayıcılardan öğrenme fırsatları sunmak, faaliyetler başlamadan önce güven oluşturmaya yardımcı olur.

Yeni gönüllülere verilecek en etkili mesajlardan biri şudur:

"Mükemmel olmanıza gerek yok. Saygılı, destekleyici ve öğrenmeye istekli olmanız yeterlidir."

Olumlu İlk Deneyimler Yaratmak

İlk deneyim, genellikle gelecekteki katılımı şekillendirir.

Kendilerini hoş karşılanmış hisseden katılımcıların geri dönme olasılığı daha yüksektir. Destek gördüğünü hisseden gönüllülerin katılımlarını sürdürme olasılığı daha yüksektir.

Olumlu ilk deneyimler yaratmak şunları içerebilir:

- insanları uygun şekilde tanıtmak;
- faaliyetleri net bir şekilde açıklamak;
- yeni gönüllüleri deneyimli kişilerle eşleştirmek;
- gayri resmi etkileşim fırsatları yaratmak;
- katkıları ve başarıları kutlamak.

SPORT etkinlikleri sırasında gönüllüler, katılımcılarla etkileşime girmeye başladıklarında başlangıçtaki endişelerinin hızla ortadan kalktığını sık sık bildirdiler. Birçoğu, katılımın beklediklerinden çok daha doğal hissettirdiğini keşfetti.

Olumlu ilk deneyimler, her iki tarafta da güvenin oluşmasına yardımcı olur.

Birleşik Spor İlkelerini Anlamak

Sporda kapsayıcılığa yönelik en etkili yaklaşımlardan biri, birleşik katılım kavramıdır. Birleşik spor, zihinsel engelli ve engelli olmayan kişileri takım arkadaşları, antrenman ortakları veya ortak etkinliklere katılanlar olarak bir araya getirir.

Odak noktası, ayrı deneyimler yaratmak değil, anlamlı etkileşim, işbirliği ve karşılıklı öğrenme fırsatları yaratmaktır.

Birleşik yaklaşımlar, birkaç temel ilkeye dayanır:

- tüm katılımcılara saygı;
- her katkının eşit değeri;
- ortak deneyimler;
- takım çalışması ve işbirliği;
- karşılıklı destek;
- arkadaşlık fırsatları.

Amaç, sadece aynı etkinliğe katılmak değildir. Amaç, gerçek bir bağ kurmaktır.

Etkili bir şekilde uygulandığında, birleştirici spor, kalıplaşmış düşüncelere meydan okur ve farklı yeteneklere sahip insanların birlikte öğrenebileceğini, oynayabileceğini ve başarılı olabileceğini gösterir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Akran Desteğinin Gücü

Katılımcılar genellikle koçlardan öğrendikleri kadar birbirlerinden de çok şey öğrenirler. Akran desteği, katılımcıların birbirlerine yardım etmesi, cesaret vermesi, rehberlik etmesi ve birbirlerinden öğrenmesiyle gerçekleşir.

Bu destek resmi veya gayri resmi olabilir.

Örnekler şunlardır:

- bir takım arkadaşının bir etkinliği anlamasına yardım etmek;
- zorluklar sırasında cesaret vermek;
- bir beceriyi göstermek;
- başarıları kutlamak;
- alışılmadık durumlarda güven vermek.

Akran desteği, katılımcılara sadece destek almakla kalmayıp aktif olarak katkıda bulunma fırsatları yaratır. Ayrıca grup uyumunu güçlendirir ve ortak sorumluluk duygusunun oluşmasına yardımcı olur.

SPORT kampları sırasında katılımcılar, dil farklılıkları ve kültürel geçmişlerine rağmen sık sık birbirlerine destek oldular. Ortak etkinlikler, çoğu zaman çok az kelimeyle ifade edilebilen bağlar kurdu.

Bu anlar, insanlara birlikte çalışma fırsatı verildiğinde kapsayıcılığın nasıl doğal bir şekilde gelişebileceğini gösterdi.



İlişkiler Aracılığıyla Öğrenme

Gönüllü ve akran desteği programlarının en büyük güçlerinden biri, dahil olan herkes için öğrenme fırsatları yaratma yetenekleridir.

Katılımcılar yeni beceriler öğrenir ve özgüven kazanır.

Gönüllüler ise kapsayıcılık, iletişim ve çeşitlilik hakkında bilgi edinir.

Akranlar ise işbirliği, liderlik ve empati becerilerini geliştirir.

Resmi eğitim oturumlarından farklı olarak, bu dersler gerçek deneyimler ve ilişkiler yoluyla ortaya çıkar.

SPORT programına katılan birçok gönüllü, katılımcılarla doğrudan etkileşim sayesinde zihinsel engellilik konusundaki anlayışlarının önemli ölçüde değiştiğini belirtmiştir. Önyargılar sorgulanmış, özgüven artmış ve yeni bakış açıları ortaya çıkmıştır.

Bu öğrenme süreci bireylere, kuruluşlara ve topluluklara eşit ölçüde fayda sağlar.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Empati Geliştirme

Empati genellikle, başka bir kişinin bakış açısını anlama ve takdir etme yeteneği olarak tanımlanır.

Kapsayıcı spor, insanları ortak deneyimler etrafında bir araya getirdiği için empatiyi geliştirmeye yönelik güçlü fırsatlar sunar.

Empati, insanlar:

- birlikte zaman geçirdiklerinde;
- ortak hedefler için çaba gösterdiklerinde;
- zorlukları paylaşırsa;
- başarıları kutladıklarında;
- ilişkiler kurduklarında.

Önemli olan, empati ile acıma aynı şey değildir.

Kapsayıcı spor, katılımcıları, gönüllüleri ve akranları, yalnızca zorluklara odaklanmak yerine güçlü yanları, yetenekleri ve potansiyeli fark etmeye teşvik eder.

Gerçek empati, insanları bireyler olarak anlamayı ve toplumun eşit üyeleri olarak değerlerini kabul etmeyi içerir.

Kapsayıcı spor yoluyla kurulan dostluklar, genellikle empatiyi en güçlü şekilde yansıtan örnekler arasındadır.

Kapsayıcılık Kültürü Oluşturmak

Gönüllüler ve akranlar, bir programın kültürünün şekillenmesine yardımcı olur.

Saygı, nezaket, işbirliği ve kapsayıcılığı örnek olarak sergilediklerinde, bu davranışlar genellikle grubun geneline yayılır.

Olumlu bir kültür şu durumlarda gelişir:

- herkes kendini kabul edilmiş hissettiğinde;
- farklılıklara saygı gösterildiğinde;
- katkılar değer görürse;
- destek cömertçe sunulduğunda;
- katılım teşvik edildiğinde.

Kültür, yalnızca resmi politikalarla değil, günlük eylemlerle de şekillenir.

Samimi bir selam, bir gruba katılma daveti veya basit bir teşvik eylemi, daha kapsayıcı bir ortama katkıda bulunabilir.

Bu küçük eylemler, katılımcıların deneyimleri üzerinde genellikle kalıcı bir etki bırakır.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Toplum Elçileri Olarak Gönüllüler

Gönüllülerin etkisi genellikle spor faaliyetlerinin ötesine uzanır.

Gönüllüler, yeni deneyimler ve bakış açıları ile okullarına, üniversitelerine, iş yerlerine, spor kulüplerine ve topluluklarına geri dönerler.

Sonuç olarak, genellikle kapsayıcılığın elçileri haline gelirler.

Öğrendiklerini paylaşarak, kalıplaşmış düşüncelere meydan okuyarak ve olumlu tutumları teşvik ederek gönüllüler, kapsayıcı sporun etkisini tek bir programın veya etkinliğin sınırlarının ötesine taşımaya yardımcı olurlar.

Bu daha geniş toplumsal etki, gönüllü katılımının en değerli sonuçlarından biridir.

Daha fazla insan kapsayıcılığı anladıkça, destekledikçe ve aktif olarak katkıda bulundukça kapsayıcılık da güçlenir.



Destekten Aidiyet Duygusuna

Gönüllüler ve akran destekçileri, etkinliklerin sorunsuz bir şekilde yürütülmesine yardımcı olmaktan çok daha fazlasını yaparlar.

Çok daha önemli bir şeye katkıda bulunurlar: aidiyet.

Teşvik, dostluk, işbirliği ve paylaşılan deneyimler yoluyla, katılımcıların kabul edildiğini, değer verildiğini ve birbirleriyle bağlantılı hissettikleri ortamlar yaratmaya yardımcı olurlar.

Kapsayıcı spor, insanlar birbirlerini bir sorumluluk olduğu için değil, birlikte inşa ettikleri topluluğun doğal bir parçası haline geldiği için desteklediklerinde en başarılı olur.

Gönüllüler, akranlar, antrenörler ve katılımcılar omuz omuza çalıştıklarında, kapsayıcılık katılımın ötesine geçer ve yaşanmış bir deneyim haline gelir.

Bir sonraki bölümde, kapsayıcı spor etkinlikleri, kampları ve daha geniş kapsamlı topluluk faaliyetleri planlanırken ve gerçekleştirilirken bu ilkelerin nasıl uygulanabileceği ele alınmaktadır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM IV

ETKİNLİKLER, KAMPLAR VE ULUSLARARARASI FAALİYETLER



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

12. Kapsayıcı Spor Etkinliklerinin Düzenlenmesi

Kapsayıcı spor etkinlikleri, unutulmaz deneyimler yaratma, toplulukları güçlendirme, özgüven geliştirme ve sporun ötesine uzanan fırsatlar sunma gücüne sahiptir. Etkinlik ister tek günlük bir aktivite, ister yerel bir turnuva, ister bir topluluk festivali, ister uluslararası bir spor kampı olsun, başarılı bir organizasyon için dikkatli bir planlama ve katılımcı odaklı bir yaklaşım gereklidir.

SPORT projesi boyunca, kapsayıcı etkinlikler ve uluslararası kamplar en etkili öğrenme ortamlarından bazıları olarak işlev gördü. Katılımcılar yeni beceriler geliştirdi, dostluklar kurdu, tanıdık olmayan yerleri keşfetti ve çoğunun hayal bile edemeyeceği fırsatlar yaşadı. Aynı zamanda, organizatörler başarılı bir kapsayıcılığın mükemmel etkinlikler düzenlemeye değil, insanların kendilerini kabul edilmiş, desteklenmiş ve anlamlı bir şekilde katılabileceğini hissettikleri ortamlar yaratmaya bağlı olduğunu öğrendi.

Kapsayıcı bir etkinlik düzenlemek, diğer spor etkinliklerini düzenlemekten temelde farklı değildir. Aradaki fark, planlama sürecinin en başından itibaren erişilebilirlik, iletişim, destek ve katılımcı deneyimine gösterilen özen yatmaktadır.

Katılımcı Deneyiminden Başlamak

Birçok etkinlik organizatörü, planlamaya mekanlar, programlar, lojistik ve bütçelere odaklanarak başlar. Bu unsurlar önemli olmakla birlikte, kapsayıcı planlama başka bir yerden başlamaktan fayda sağlar: katılımcı deneyiminden.

Planlama süreci boyunca sorulması gereken yararlı bir soru şudur:

"Katılımcılar, bu etkinlikten haberdar oldukları andan eve döndükleri ana kadar ne gibi bir deneyim yaşayacaklar?"

Etkinliği katılımcının bakış açısıyla düşünmek, aksi takdirde gözden kaçabilecek önemli hususları ortaya çıkarır.

Katılımcılar sunulan bilgileri anlayacak mı? Ne beklemeleri gerektiğini bilecekler mi? Varışta kendilerini hoş karşılanmış hissedecekler mi? Diğer katılımcılarla etkileşim kurma fırsatları olacak mı? Zorluklar ortaya çıktığında destek alabilecekler mi?

Katılımcıların yolculuğuna odaklanarak, organizatörler engelleri erken tespit edebilir ve ilgili herkes için daha olumlu deneyimler yaratabilir.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Başından İtibaren Kapsayıcılık Planlaması

Kapsayıcılık, sonradan eklenmek yerine planlama sürecine dahil edildiğinde en etkili olur.

Erişilebilirlik ve katılımcı desteği başından itibaren dikkate alındığında, organizatörler mekanlar, programlar, personel, iletişim ve etkinlikler hakkında daha iyi kararlar alabilirler.

SPORT kampları sırasında, kapsayıcılık planlamanın her yönünü etkiledi. Konaklama, ulaşım, yemek düzenlemeleri, etkinlik programları ve personel alımı ile ilgili kararların tümü, katılımcıların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak alındı.

Bu yaklaşım, desteğin son dakikada düşünülmek yerine etkinliğe doğal bir şekilde entegre edilmesini sağlamaya yardımcı oldu.

Kapsayıcı planlama genellikle şu soruları sormayı gerektirir:

- Kimler katılacak?
- Ne tür bir destek gerekebilir?
- Katılımcılar ne tür engellerle karşılaşabilir?
- Etkinlik başlamadan önce bu engelleri nasıl azaltabiliriz?

Bu sorular ne kadar erken ele alınırsa, uygulamanın o kadar sorunsuz geçmesi muhtemeldir.

Fiziksel Erişimin Ötesinde Erişilebilirlik

İnsanlar "erişilebilirlik" kelimesini duyduklarında genellikle binalara ve tesislere fiziksel erişimi düşünürler.

Fiziksel erişilebilirlik önemli olmakla birlikte, kapsayıcı etkinlikler daha geniş bir anlayış gerektirir.

Katılımcıların ayrıca şunlara erişimi olmalıdır:

- bilgiye;
- iletişim;
- ulaşım;
- sosyal etkinlikler;
- karar verme fırsatları;
- destek sistemleri.

Katılımcılar etkinliğin nasıl işleyeceğini anlamazlarsa veya geldiklerinde kendilerini bunalmış hissederlerse, erişilebilir bir mekanın değeri sınırlı kalır.

Bu nedenle, organizatörler erişilebilirliği tek bir teknik gereklilikten ziyade kapsamlı bir katılımcı deneyimi olarak değerlendirmelidir.

Bir etkinliği kesinleştirmeden önce aşağıdaki soruları gözden geçirmek faydalı olabilir:

- Mekanda dolaşmak kolay mı?
- Talimatlar açık ve anlaşılır mı?
- Ulaşım gerçekçi ve erişilebilir mi?
- Gerekirse destek personeli mevcut mu?
- Katılımcılar ne beklemeleri gerektiği konusunda bilgilendirildi mi?
- Dinlenme alanları mevcut mu?
- Bireysel destek ihtiyaçlarına yanıt vermek için bir plan var mı?

Erişilebilirlik genellikle tek bir büyük müdahaleyle değil, birçok küçük kararın bir araya gelmesiyle sağlanır.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kapsayıcılığın İlk Adımı Olarak Kayıt

Kayıt genellikle idari bir süreç olarak görülür.

Oysa gerçekte, kayıt genellikle katılımcının etkinlikle ilk etkileşimidir.

Olumlu bir kayıt süreci, etkinlikler başlamadan çok önce güven ve inanç oluşturmaya yardımcı olur.

Kayıt formları, gereksiz yere karmaşık hale gelmeden katılımı destekleyen bilgileri toplamalıdır. Organizatörler, destek gereksinimleri, beslenme ihtiyaçları, hareketlilikle ilgili hususlar, iletişim tercihleri, acil durum irtibat bilgileri veya önceki katılım deneyimleri hakkında bilgiye ihtiyaç duyabilir.

Ancak kayıt, hiçbir şekilde kişinin etkinliğe katılma yeteneğinin değerlendirilmesi gibi algılanmamalıdır.

Amaç, katılımın neden zor olabileceğini belirlemek değil, uygun desteği nasıl sağlayabileceğimizi anlamaktır.

Kayıt sırasında kullanılan iletişim üslubu da önemlidir. Açık, sıcak ve saygılı bir iletişim, katılımcıların ve ailelerinin gerçekten davet edildiklerini ve değer verildiğini hissetmelerine yardımcı olur.

Etkinlik Öncesi İletişim

Kaygıyı azaltmanın en etkili yollarından biri, katılımcılar gelmeden önce bilgi vermektir.

İnsanlar genellikle ne bekleyeceklerini bildiklerinde kendilerine daha güvenirler.

Bu durum, katılımcılar bir etkinliğe ilk kez katıldıklarında, tanımadıkları bir mekana gittiklerinde veya evlerinden uzakta seyahat ettiklerinde özellikle önemlidir.

Yararlı bilgiler arasında şunlar yer alabilir:

- etkinliğin nerede gerçekleşeceği;
- katılımcıların nasıl seyahat edeceği;
- hangi etkinliklerin planlandığı;
- ne getirmeleri gerektiği;
- kimlerin katılacağı;
- destek için kiminle iletişime geçileceği.

SPORT uluslararası kampları sırasında, seyahatten önceki hazırlıklar özellikle önemli oldu. Birçok katılımcı ve aile daha önce hiç uluslararası seyahat deneyimi yaşamamıştı. Pratik bilgilerin paylaşılması, prosedürlerin açıklanması ve düzenli iletişimin sürdürülmesi, yolculuk başlamadan çok önce güven ve inanç oluşturulmasına yardımcı oldu.

İyi iletişim, etkinlikten önce başlar ve tüm deneyim boyunca devam eder.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Katılımcılara Destek Sağlama

Destek, müdahaleci olmadan görünür, erişilebilir ve duyarlı olmalıdır.

Her katılımcının farklı düzeyde desteğe ihtiyacı olacaktır. Bazı kişiler bağımsız olarak katılabilirken, diğerleri belirli durumlarda rehberlik, hatırlatma, güvence veya yardımdan faydalanabilir.

Etkili destek, hazırlık aşamasıyla başlar.

Organizatörler, koçların, gönüllülerin, asistanların ve personelin rollerini anladığından ve katılımcıların yardıma ihtiyaç duyması durumunda nasıl tepki vereceklerini bildiklerinden emin olmalıdır.

Destek, katılımcılar adına işleri yapmak yerine bağımsızlığı sağlamaya odaklandığında genellikle en etkili olur.

Amaç, her türlü zorluğu ortadan kaldırmak değildir. Amaç, katılımcıların kendinden emin ve başarılı bir şekilde katılım sağlayabilmeleri için yeterli desteği sağlamaktır.

SPORT etkinlikleri boyunca, en başarılı destek stratejilerinden bazıları şaşırtıcı derecede basitti: net iletişim, alışılmış rutinler, sabırlı rehberlik ve güvenilir kişilerin varlığı.

Güvenli ve Olumlu Bir Ortam Yaratmak

Katılımcılar, bir etkinliğin kendilerinde nasıl bir his uyandırdığını hatırlar.

Sıcak bir atmosfer, katılımı, etkileşimi ve özgüveni teşvik eder.

Böyle bir ortam yaratmak, sadece etkinlikler düzenlemekten çok daha fazlasını gerektirir. İnsanların saygı gördüklerini, değer verildiğini ve kabul edildiklerini hissettikleri bir kültür oluşturmayı gerektirir.

Basit eylemler bile önemli bir fark yaratabilir.

Katılımcıları kişisel olarak selamlamak, insanları uygun şekilde tanıtmak, etkileşimi teşvik etmek, başarıları kutlamak ve sorulara olumlu yanıt vermek, daha güçlü bir aidiyet duygusuna katkıda bulunur.

SPORT kampları sırasında en unutulmaz anların bazıları resmi spor etkinliklerinin dışında yaşandı. Ortak yemekler, samimi sohbetler, kültürel geziler ve sosyal etkinlikler genellikle ilişkileri güçlendirdi ve katılımcıların daha geniş bir topluluğun parçası olduklarını hissetmelerine yardımcı oldu.

Bu deneyimler bize, kapsayıcılığın sporun kendisi kadar insan ilişkileri yoluyla da inşa edildiğini hatırlatır.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Güvenlik ve Refah

Katılımcıların refahı, bir etkinliğin her aşamasında öncelikli olmalıdır.

Güvenlik, tesisler, ekipman, gözetim ve acil durum prosedürleri gibi fiziksel hususları içerir. Ancak aynı zamanda duygusal refah, rahatlık ve psikolojik güvenliği de kapsar.

Katılımcılar, ihtiyaç duyduklarında destek alabileceklerinden ve onur ve saygı ile muamele göreceklerinden emin olmalıdır.

Organizatörler, aşağıdaki durumlara nasıl müdahale edeceklerini düşünmelidir:

- hastalık veya yaralanma;
- kaygı veya duygusal sıkıntı;
- iletişim sorunları;
- beklenmedik değişiklikler;
- katılımcıların endişeleri.

Bu durumlara hazırlıklı olmak, sorunların çıkacağını beklemek anlamına gelmez. Bu, gerektiğinde destek sistemlerinin hazır olmasını sağlamak anlamına gelir.

En güvenli etkinlikler, genellikle katılımcıların yardım istemekten çekinmedikleri etkinliklerdir.



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

SPORT'tan Alınan Ders: Deneyim Yoluyla Kapsayıcılık

SPORT projesinden alınan en önemli derslerden biri, kapsayıcı etkinliklerin spor katılımının çok ötesine uzanan fırsatlar yarattığıydı.

Birçok katılımcı için kamplar, bir spor programından çok daha fazlasını ifade ediyordu. Bu kamplar, ilk kez yurtdışına seyahat etmeyi, başka bir ülkeden insanlarla tanışmayı, evden uzakta kalmayı, yeni dostluklar kurmayı ve alışılmadık ortamlarda özgüven geliştirmeyi içeriyordu.

Bu deneyimler, organizatörlerin sadece spor etkinliklerinin ötesine bakıp katılımcıların tüm yolculuğunu göz önünde bulundurmaları sayesinde mümkün oldu.

Başarılı kapsayıcı etkinlikler, mükemmel lojistik veya kusursuz programlarla tanımlanmaz. Bu etkinlikler, yarattıkları fırsatlar ve katılımcıların eve götürdükleri deneyimlerle tanımlanır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit | BSDA Bulgarian Sports Development Association | KARGENC CLUB | Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Etkinliklerden Fırsatlara

Kapsayıcı bir spor etkinliği, nihayetinde fırsatlar yaratmakla ilgilidir.

Katılma fırsatları.

Öğrenme fırsatları.

Bağ kurma fırsatları.

Yeni güçlü yanları ve deneyimleri keşfetme fırsatları.

Etkinlikler kapsayıcılık göz önünde bulundurularak planlandığında, tekil etkinliklerden öteye geçerler. Güven, dostluk, kişisel gelişim ve topluluk oluşturma için platformlar haline gelirler.

Organizatörler için bu, etkinliğin ötesine bakmak ve etkinliğin katılımcılar üzerinde yaratabileceği etkiye odaklanmak anlamına gelir. Katılımcılar kendilerini kabul edilmiş, değer verilmiş ve başardıkları şeyden gurur duyarak ayrıldıklarında, etkinlik zaten başarıya ulaşmış demektir.

Bir sonraki bölümde, bu ilkelerin kapsayıcı spor faaliyetlerinin en etkili biçimlerinden biri olan uluslararası ve kültürlerarası spor programlarında nasıl uygulanabileceği ele alınacaktır.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

13. Uluslararası ve Kültürlerarası Spor Etkinlikleri

Spor, sınırların ötesinde insanları birbirine bağlama konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir.

Dil, milliyet, kültür veya geçmiş ne olursa olsun, spor etkileşim, işbirliği, dostluk ve ortak deneyimler için fırsatlar yaratır. Birçok katılımcı için uluslararası spor etkinlikleri, sadece bir sporu icra etme fırsatından çok daha fazlası haline gelir. Bu etkinlikler, yeni yerler keşfetme, yeni insanlarla tanışma, önyargıları sorgulama ve dünyaya dair daha geniş bir anlayış geliştirme fırsatlarına dönüşür.

SPORT projesi boyunca, Bulgaristan ve Türkiye arasındaki uluslararası işbirliği, sporun toplulukları bir araya getirmede oynayabileceği güçlü rolü ortaya koymuştur. Daha önce hiç tanışmamış, farklı diller konuşan ve farklı kültürel geçmişlere sahip katılımcılar, ortak etkinlikler ve deneyimler sayesinde hızla ortak bir zemin bulmuştur.

Aynı zamanda, uluslararası etkinlikler dikkatli bir hazırlık ve özenli bir planlama gerektirir. Organizatörler, sadece lojistik ve spor programlarını değil, aynı zamanda kültürel farklılıkları, iletişim ihtiyaçlarını, katılımcıların refahını ve insanların alışık oldukları ortamların ötesine seyahat ettiklerinde ortaya çıkabilecek benzersiz zorlukları da göz önünde bulundurmalıdır.

Etkili bir şekilde yönetildiğinde, uluslararası spor etkinlikleri katılımcıların hayatlarında yaşayabilecekleri en dönüştürücü deneyimlerden bazıları haline gelebilir.

Uluslararası Deneyimler Neden Önemlidir?

Çoğu kişi için uluslararası seyahat, eğitim, iş veya boş zamanların normal bir parçasıdır. Ancak zihinsel engelli birçok kişi için uluslararası hareketlilik fırsatları hâlâ sınırlıdır.

Özgüven, destek ihtiyaçları, erişilebilirlik, mali kaynaklar ve toplumsal beklentilerle ilgili engeller, genellikle seyahat etme ve uluslararası etkinliklere katılma fırsatlarını azaltır. Sonuç olarak, birçok insanın doğal kabul ettiği deneyimler, yıllarca ulaşılamaz kalabilir.

Bu, uluslararası spor programlarının bu kadar derin bir etki yaratabilmesinin nedenlerinden biridir. Bu programlar, sadece başka bir ülkeyi ziyaret etme fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda özgüven, bağımsızlık, sosyal beceriler ve daha güçlü bir aidiyet duygusu geliştirme imkânı da yaratır.

SPORT kampları sırasında birçok katılımcı ilk kez uluslararası hareketlilik deneyimi yaşadı. Bazıları için uluslararası bir sınırı geçmek tamamen yeni bir deneyimdi. Diğerleri ise daha önce hiç otelde kalmamış, bir grubun parçası olarak seyahat etmemiş ya da alışık oldukları ortamdan uzakta birkaç gün geçirmemişti.

Bazı insanlar için sıradan görünen şeyler, diğerleri için hayat değiştiren bir deneyime dönüşebilir. Uluslararası hareketlilik, katılımcılara sadece çevrelerindeki dünyayı keşfetme fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda kendi içlerindeki yeni imkânları da keşfetmelerini sağlar.





Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Kültürlerarası Öğrenmeyi Anlamak

Uluslararası etkinlikler, seyahatten çok daha fazlasını ifade eder.

Farklı geçmişlere sahip insanlar bir araya geldiğinde, kültürlerarası öğrenme fırsatları doğal olarak ortaya çıkar. Katılımcılar, başkalarının nasıl yaşadığını, iletişim kurduğunu, kutlama yaptığını, yemek yediğini, öğrendiğini ve etkileşimde bulunduğunu keşfetmeye başlar. Aynı zamanda, insanların ilk başta beklediklerinden çok daha fazla ortak noktası olduğunu fark ederler.

Kültürlerarası öğrenmenin en değerli yönlerinden biri, nadiren resmi oturumlarda gerçekleşmesidir. Bu öğrenme, ortak yemekler, sohbetler, oyunlar, yürüyüşler, seyahat deneyimleri ve gündelik anlar aracılığıyla gelişir.

SPORT projesi bunu defalarca kanıtladı. Bulgaristan ve Türkiye'den gelen katılımcılar, genellikle birbirlerinin kültürleri hakkında sınırlı bilgiyle geliyordu. Oysa çok kısa bir süre sonra, etkinlikleri paylaşıyor, birbirlerini cesaretlendiriyor, birlikte gülüyor ve dostluklar kuruyorlardı.

Bu deneyimler, katılımcıların merak, açıklık ve çeşitliliğe saygı duygularını geliştirmelerine yardımcı oluyor. Ayrıca bize, kültürel farklılıkların engel olarak değil, öğrenme ve büyüme fırsatları olarak görülmesi gerektiğini hatırlatıyor.



Uygulamada Kültürel Duyarlılık

Uluslararası ortamlarda çalışmak, katılımcıların farklı deneyimler, beklentiler ve bakış açıları getirebileceğinin farkında olmayı gerektirir.

Kültürel duyarlılık, bir etkinlikte temsil edilen her kültür konusunda uzman olmak anlamına gelmez. Aksine, farklılıklara saygı, merak ve öğrenme isteğiyle yaklaşmak anlamına gelir.

Günlük yaşamın basit yönleri, ülkeler ve topluluklar arasında önemli ölçüde farklılık gösterebilir. İletişim tarzları, rutinler, yemek tercihleri, dini uygulamalar, zaman kavramları ve sosyal etkileşimler farklılık gösterebilir. Bu farklılıklar, çözülmesi gereken sorunlar olarak ele alınmamalıdır. Bunlar, uluslararası etkinlikleri değerli kılan unsurların bir parçasıdır.

SPORT projesi boyunca organizatörler, katılımcıların kimliklerine ve geçmişlerine saygı gösterilirken aynı zamanda diğerleriyle etkileşime geçmeleri için teşvik edildiklerinde kendilerini en rahat hissettiklerini öğrendiler. Katılımcıların kendi kültürlerinin çeşitli yönlerini paylaşabilecekleri bir ortam yaratmak, genellikle karşılıklı anlayışı ve daha güçlü ilişkiler kurulmasına yardımcı oldu.

Amaç, farklılıkları ortadan kaldırmak değil, farklılıkların takdir edilebileceği ve olumlu bir şekilde keşfedilebileceği ortamlar yaratmaktır.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Dil Engelleri Her Zaman En Büyük Engel Değildir

Uluslararası etkinlikler planlarken en sık karşılaşılan endişelerden biri iletişimdir.

Organizatörler, katılımcıların ortak bir dil konuşmadıkları için zorluk yaşayacağından sık sık endişe duyarlar. Dil farklılıkları elbette zorluklar yaratır, ancak deneyimler, bunların nadiren en büyük engel olduğunu göstermektedir.

SPORT kampları sırasında katılımcılar, jestler, gösteriler, yüz ifadeleri, ortak etkinlikler ve basit kelimeler aracılığıyla düzenli olarak iletişim kurdu. Bir gülümseme, bir high-five, bir futbol pası ya da yardım eli, çoğu zaman uzun konuşmalardan daha etkili bir iletişim sağladı.

Sporun kendisi ortak bir dil sağlar. Katılımcılar hareket, takım çalışması, gözlem ve paylaşılan deneyimler yoluyla birlikte öğrenirler. İletişim, tamamen kelime dağarcığına bağlı bir şey olmaktan ziyade, doğal olarak gerçekleşen bir şey haline gelir.

Bu, dilin göz ardı edilmesi gerektiği anlamına gelmez. Net iletişim hâlâ çok önemlidir ve organizatörler her zaman bilgiyi erişilebilir hale getirmenin yollarını aramalıdır. Ancak, insanların sözsüz iletişim ve ortak deneyimler yoluyla bağ kurma yeteneğini küçümsememek önemlidir.

Çoğu durumda katılımcılar, dostluğun dil becerilerinden çok daha hızlı geliştiğini fark ederler.





Seyahatle İlgili Hususlar

Başarılı uluslararası etkinlikler, katılımcılar varış noktalarına ulaşmadan çok önce başlar.

Seyahat planlaması, ulaşım ve konaklama rezervasyonlarından çok daha fazlasını içerir. Katılımcılar için, özellikle daha önce seyahat deneyimi sınırlı olanlar için, yolculuğun kendisi hem heyecan verici hem de ürkütücü olabilir.

Organizatörler, katılımcıların deneyimlerinin her aşamasını, ayrılmalarından eve dönüşlerine kadar dikkatle düşünmelidir. Ulaşım, konaklama, yemekler, programlar, destek düzenlemeleri ve acil durum prosedürleri, katılımcıların rahatlığı ve güvenine katkıda bulunur.

En önemli olan, mükemmel bir plan oluşturmak değil, katılımcıların anlayıp güvendiği bir plan oluşturmaktır.

Katılımcılar neyle karşılaşacaklarını bildiklerinde, yeni deneyimlere endişeyle değil, güvenle yaklaşma olasılıkları artar. Aynı durum, uluslararası etkinliklere katılımı desteklerken genellikle organizatörlere büyük güven duyan aileler ve bakıcılar için de geçerlidir.

İyi bir hazırlık, belirsizliği azaltır ve katılımcıların öğrenmeye, etkinliklerden keyif almaya ve ilişkiler kurmaya odaklanmalarını sağlar.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Katılımcıları İlk Uluslararası Hareketlilikle-rinden Önce Desteklemek

SPORT aracılığıyla öğrenilen en değerli derslerden biri, uluslararası hareketliliğin katılımcıların evlerinden ayrıl-malarından çok önce başladığıydı.

Hem Bulgaristan'dan hem de Türkiye'den gelen birçok katılımcı için yurtdışına seyahat etmek tamamen yeni bir deneyimdi. Bazıları daha önce hiç tek başına seyahat et-memişti. Diğerleri ise daha önce hiç uluslararası bir sınırı geçmemiş, otelde kalmamış ya da ailelerinden uzakta birkaç gün geçirmiş değildi.

Bu durumlar doğal olarak heyecan yaratmış, ancak aynı zamanda belirsizlik de yaratmıştı.

Bu nedenle katılımcıları hazırlamak, hareketin kendisini organize etmek kadar önemli hale geldi.

Katılımcılar, yaklaşan yolculuğu tartışma, gidecekleri yer hakkında bilgi edinme, seyahat prosedürlerini anlama ve programa aşina olma fırsatlarından yararlandılar. Nerede kalacaklarını, hangi etkinliklerin gerçekleşeceğini ve kendilerine kimlerin eşlik edeceğini bilmek, belirsizliği heyecana dönüştürmelerine yardımcı oldu.

Ailelerin de hazırlık yapması gerekiyordu. Çoğu durumda, ebeveynler ve bakıcılar ilk kez uluslararası bir etkinliğe güveniyorlardı. Açık iletişim, şeffaflık ve düzenli güncelle-meler, güven ve iç rahatlığı sağlamaya yardımcı oldu.

Belki de en önemli ders, insanların genellikle başlangıçta inandıklarından çok daha fazlasını başarabilecek kapasite-ye sahip olduklarıydı. Katılımcılar ilk hareketlilik etkinliğinde başarıyı tattıktan sonra, birçoğu daha özgüvenli, bağımsız ve gelecekteki fırsatları kucaklamaya istekli hale geldi.

İlk yolculuk, genellikle diğer birçok yolculuğun temeli olur.





Kapsayıcı Uluslararası Ortamlar Yaratmak

İnsanları aynı yerde bir araya getirmek, otomatik olarak kapsayıcılık yaratmaz.

Gerçek kapsayıcılık, etkileşim, işbirliği ve ilişki kurma fır-satları yaratmak için bilinçli çabalar gerektirir.

En etkili yaklaşımlardan biri, katılımcıların yalnızca kendi ulusal grupları içinde kalmasına izin vermemektir. İnsanlar doğal olarak tanıdık kişilerle kendilerini rahat hissederler, ancak katılımcılar farklı kültürler ve geçmişlerden gelen kişilerle etkileşime girmeye teşvik edildiğinde anlamlı kültürlerarası deneyimler ortaya çıkar.

SPORT etkinlikleri sırasında, en güçlü ilişkilerin bazıları resmi spor seansları sırasında değil, gayri resmi anlar-da gelişmiştir. Ortak yemekler, kültürel geziler, seyahat deneyimleri ve boş zaman etkinlikleri genellikle samimi bağlar kurmak için fırsatlar yaratmıştır.

Kapsayıcı uluslararası ortamlar, katılımcıların aynı mekanı paylaşan ayrı gruplar değil, tek bir topluluğun parçası olduklarını hissettiklerinde oluşur.

Amaç, sadece uluslararası bir etkinlik düzenlemek değil-dir. Amaç, uluslararası bir deneyim yaratmaktır.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Uluslararası Etkinlikler Sırasında Zorlukların Yönetilmesi

Her uluslararası program zorluklarla karşılaşır.

Katılımcılar, alışık olmadıkları ortamlara uyum sağlarken vatan hasreti, kaygı, yorgunluk, iletişim zorlukları veya belirsizlik hissedebilirler. Bu tepkiler normaldir ve korkulacak değil, beklenen tepkilerdir.

En başarılı organizatörler, zorluklardan tamamen kaçınan kişiler değil, zorluklar ortaya çıktığında sakin ve destekleyici bir şekilde tepki veren kişilerdir.

Katılımcılar, destek alabileceklerini bildiklerinde genellikle daha başarılı bir şekilde uyum sağlarlar. Güven verici bir konuşma, alışık oldukları bir rutin, ek açıklamalar ya da sadece kendilerini dinleyen birinin olması bile önemli bir fark yaratabilir.

Zorluklar, öğrenme sürecinin bir parçası olarak görülmelidir. Aslında, birçok katılımcı, başlangıçta zor görünen durumların üstesinden başarıyla geldikleri için özgüven kazanır.

Gelişim genellikle tanıdık konfor alanlarının dışında gerçekleşir.

Sporun Ötesinde Öğrenme

Uluslararası etkinliklerin en önemli sonuçlarından biri, genellikle spor performansıyla pek ilgisi yoktur.

Katılımcılar, alışık olmadıkları ortamlarda nasıl hareket edeceklerini, yeni insanlarla nasıl iletişim kuracaklarını, sorunları nasıl çözeceklerini, değişime nasıl uyum sağlayacaklarını ve farklı kültürler arasında nasıl ilişkiler kuracaklarını öğrenirler. Kendi yeteneklerine güven geliştirirler ve bir zamanlar kendilerini korkutan durumlarda bile başarılı olabileceklerini keşfederler.

SPORT'a katılan birçok katılımcı için en önemli başarı, bir skor, sonuç ya da madalya değildi. Asıl başarı, uluslararası bir ortamda seyahat edebileceklerini, oraya ait olabileceklerini, katkıda bulunabileceklerini ve başarılı olabileceklerini keşfetmeleriydi.

Bu deneyimler genellikle gelecekteki kararları, hedefleri ve fırsatları etkileyen kalıcı referans noktaları haline gelir.

Hareketlilikten Aidiyet Duygusuna

Uluslararası spor etkinlikleri genellikle hareketlilik, değişim veya işbirliği terimleriyle tanımlanır. Bu terimler doğru olsa da, bu etkinliklerin daha derin anlamını tam olarak yansıtmaz.

En iyi haliyle, uluslararası etkinlikler aidiyet duygusu yaratır.

Katılımcılar, yerel topluluklarından daha büyük bir bütünün parçası olduklarını fark ederler. Dostluğun, takım çalışmasının ve kapsayıcılığın sınırların, dillerin ve kültürlerin ötesinde de var olabileceğini keşfederler.

SPORT projesi, uluslararası hareketliliğin sınırlı bir grup insana özgü bir ayrıcalık olarak görülmemesi gerektiğini ortaya koymuştur. Zihinsel engelli bireyler, diğer herkesle aynı keşfetme, seyahat etme, öğrenme ve bağlantı kurma fırsatlarına sahip olmalıdır.

Spor bu fırsatları yarattığında, uluslararası işbirliği bir proje faaliyetinden öteye geçer. Daha fazla özgüven, katılım, bağımsızlık ve kapsayıcılığa giden bir yol haline gelir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM V

İZLEME, ETKİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit



14. Kapsayıcı Sporda Etkinin Ölçülmesi

Kapsayıcı sporda en önemli sorulardan biri, aynı zamanda yanıtlanması en zor olanlardan biridir:

"Bir fark yaratıp yaratmadığımızı nasıl anlarız?"

İlk bakışta cevap basit görünebilir. Katılımcıları sayabilir, katılımları kaydedebilir, gerçekleştirilen etkinliklerin sayısını ölçebilir veya kaç gönüllünün katıldığını hesaplayabiliriz. Bu bilgiler yararlı olsa da, nadiren tam resmi yansıtır.

Kapsayıcı spor sadece katılımla ilgili değildir. Bu, özgüven, aidiyet, dostluk, kişisel gelişim ve daha önce var olmayan fırsatlarla ilgilidir. En önemli sonuçların çoğu, kronometre, skor kağıdı veya kayıt formu ile ölçülemez.

Bu, bunların değerlendirilemeyeceği anlamına gelmez. Sadece kapsayıcı sporun, başarının neye benzediği ve gerçekleştiğinde onu nasıl tanıyacağımız konusunda farklı düşünmemizi gerektirdiği anlamına gelir.

SPORT projesi boyunca, en anlamlı sonuçlardan bazıları, istatistiklerle tek başına asla tam olarak yakalanamayacak anlarda ortaya çıktı. İlk kez yurtdışına seyahat eden bir katılımcı. Çocuğunun daha bağımsız hale geldiğini gördükten sonra gururunu dile getiren bir ebeveyn. Farklı ülkelerden gelen insanlar arasında kurulan bir dostluk. Bu anlar, insanların hayatlarındaki gerçek değişiklikleri yansıttığı için etkinin önemli göstergeleri haline geldi.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Etki Neden Önemlidir?

Değerlendirme genellikle raporlama gereklilikleri, fon başvuruları veya proje yönetimi ile ilişkilendirilir. Bunlar önemli hususlar olmakla birlikte, etki ölçümü çok daha geniş bir amaca hizmet eder.

Kuruluşlar, faaliyetlerinin etkilerini anladıklarında, gelecekteki programları iyileştirmek, katılımcıların ihtiyaçlarına cevap vermek ve çalışmalarının değerini topluluklara ve paydaşlara göstermek için daha donanımlı hale gelirler.

En önemlisi, değerlendirme, katılımcıların karar alma sürecinin merkezinde kalmasını sağlamaya yardımcı olur.

Anlamlı bir değerlendirme yapılmazsa, kuruluşlar faaliyetlerin sadece katılımın yüksek olması veya iyi organize edilmiş olması nedeniyle başarılı olduğunu varsayabilirler. Ancak başarılı bir etkinlik, mutlaka sorunsuz geçen bir etkinlik değildir. Başarılı bir etkinlik, katılanlar için olumlu deneyimler ve anlamlı sonuçlar yaratan etkinliktir.

Etkiyi anlamak, uygulayıcıların varsayımların ötesine geçmelerine ve katılımcıların deneyimlerinden doğrudan ders almalarına yardımcı olur.





Rakamların Ötesine Bakmak

Rakamlar önemlidir.

Bu veriler, kuruluşların faaliyetlerinin boyutunu anlamalarına yardımcı olur ve katılım, erişim ve etkileşim konusunda yararlı bilgiler sağlar. Bir etkinliğe kaç katılımcının katıldığını, kaç oturumun gerçekleştirildiğini veya kaç kuruluşun dahil olduğunu bilmek, genel tablonun bir parçasını ortaya koymaya yardımcı olabilir.

Ancak rakamlar, katılımcıların gerçekte neler yaşadığını nadiren açıklayabilir.

İki programda tam olarak aynı sayıda katılımcı yer almasına rağmen, çok farklı sonuçlar ortaya çıkabilir. Bir grup, etkinlikle özel bir bağ hissetmeden düzenli olarak katılabilir. Diğer bir grup ise, program bittikten çok sonra da devam eden dostluklar, özgüven ve güçlü bir aidiyet duygusu geliştirebilir.

Bu fark her zaman katılım kayıtlarıyla ölçülemez.

Kapsayıcı spor, kuruluşları kolayca sayılabilen unsurların ötesine bakmaya ve katılımcıların bu deneyimden gerçekte ne kazandıklarına daha fazla dikkat etmeye zorlar.

En önemli soru genellikle kaç kişinin katıldığı değil, katılımın hayatlarını nasıl etkilediğidir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Katılımcıları Dinlemek

Katılımcıların kendileri genellikle en değerli bilgi kaynağıdır.

Değerlendirmeler, çoğu zaman kuruluşların, profesyonellerin veya fon sağlayıcıların bakış açılarına odaklanırken, programın desteklemek üzere tasarlandığı kişileri göz ardı eder.

Kapsayıcı değerlendirme, katılımcıların kendi deneyimleri konusunda uzman olduklarını kabul etmekle başlar.

Bu, değerlendirmenin karmaşık hale gelmesi gerektiği anlamına gelmez. Çoğu durumda, bir etkinliğin sonunda yapılan basit bir sohbet, uzun bir anketten daha anlamlı içgörüler sağlayabilir.

Katılımcılar bize nelerden keyif aldıklarını, nelerin kendileri için zorlayıcı olduğunu, kendilerini rahat hissetmelerine neyin yardımcı olduğunu ve tekrar katılmak isteyip istemediklerini anlatabilirler. Kurdukları dostlukları, gurur duydukları anları ve kendilerini dahil hissettiren deneyimleri anlatabilirler.

Zihinsel engelli kişiler için değerlendirme yöntemleri, spor etkinliklerinin uyarlanması gibi uyarlanmalıdır. Bazı katılımcılar yazılı anketler yerine sohbetleri tercih edebilir. Diğerleri ise görsel araçlara, basit sorulara veya destekli tartışmalara daha etkili yanıt verebilir.

Amaç, kusursuz veriler toplamak değildir. Amaç, katılımcıların deneyimlerini olabildiğince doğru ve saygılı bir şekilde anlamaktır.



Ailelerden ve Antrenörlerden Öğrenmek

Değişimi gözlemleyenler sadece katılımcılar değildir.

Aileler, antrenörler, yardımcılar ve gönüllüler, etkinlikler sırasında hemen fark edilemeyen gelişmelere sıklıkla tanık olurlar.

Örneğin, ebeveynler ve bakıcılar, katılımcıların eve döndükten sonra ortaya çıkan değişiklikleri sıklıkla fark ederler. Artan özgüven, daha fazla bağımsızlık, gelişen iletişim veya gelecekteki etkinliklere yönelik coşku, genellikle günlük yaşamda görünür hale gelir.

SPORT projesi boyunca aileler, etkinlikler sona erdikten çok sonra bile katılımcıların kamp deneyimlerini tartıştıklarına dair hikayeleri düzenli olarak paylaştılar. Bazıları, yeni şeyler denemeye yönelik istekliliğin arttığını bildirdi. Diğerleri ise katılımcıların daha önce ulaşılamaz gibi görünen dostluklar, seyahat deneyimleri ve başarılar hakkında gururla konuştuklarını anlattı.

Koçlar ve gönüllüler ise farklı bir bakış açısı getirir.

Etkinlikler sırasında katılımcılarla doğrudan etkileşimde bulundukları için, katılım, iletişim, takım çalışması, özgüven ve sosyal etkileşimdeki değişiklikleri sıklıkla gözlemleyebilmektedirler. Zamanla, katılımcıların daha rahat, daha bağımsız ve inisiyatif almaya daha istekli hale geldiğini fark edebilirler.

Bu farklı bakış açıları bir araya geldiğinde, kuruluşlar programın etkisini çok daha kapsamlı bir şekilde anlayabilir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Nitel ve Nicel Etkiyi Anlamak

Etkili bir değerlendirme genellikle nicel ve nitel bilgilerin birleşimini içerir.

Nicel bilgiler bize ne olduğunu anlatır.

Katılım, katılım oranları, etkinlik sayısı veya gönüllü katılımı gibi bilgiler sağlayarak kuruluşların bir etkinliğin ölçeğini anlamasına yardımcı olur.

Nitel bilgiler ise bu rakamların neden önemli olduğunu açıklamaya yardımcı olur.

Deneyimlere, hikayelere, gözlemlere, düşüncelere ve kişisel bakış açılarına odaklanır. Kapsayıcılığın insani yönünü ortaya koyar ve istatistiklerin tek başına sağlayamadığı bir bağlam sunar.

Her iki yaklaşım da tek başına yeterli değildir.

Rakamlar erişimi göstermeye yardımcı olurken, hikayeler anlamı ortaya koymaya yardımcı olur.

Birlikte, etkinin daha eksiksiz bir resmini sunar.

İkisi bir arada olmadığında, önemli sorular genellikle cevapsız kalır.

Küçük Değişiklikleri Yakalamak

Kapsayıcı spor değerlendirmesinde alınan en değerli derslerden biri, etkinin her zaman çarpıcı olmadığıdır.

Birçok uygulayıcı, büyük dönüşümler aramaya başlar ve genellikle önemli bir ilerlemeyi temsil eden küçük değişiklikleri gözden kaçırır.

Bir grup tartışmasına ilk kez katılan bir katılımcı.

Soru soracak kadar kendine güvenen biri.

Bir etkinlik sırasında gelişen yeni bir dostluk.

Başlangıçtaki korkularına rağmen yurtdışına seyahat etmeyi seçen bir katılımcı.

Bu anlar dışarıdan bakıldığında küçük görünebilir, ancak genellikle anlamlı kişisel başarıları temsil eder.

SPORT programı boyunca, birçok önemli sonuç aniden değil, kademeli olarak ortaya çıktı. Tekrarlanan deneyimler sayesinde özgüven gelişti. Ortak etkinlikler sayesinde dostluklar güçlendi. Karar verme ve alışılmadık durumlarla başa çıkma fırsatları sayesinde bağımsızlık arttı.

Bu kademeli değişiklikleri fark etmek çok önemlidir, çünkü kapsayıcılık genellikle tek bir dramatik atılımdan ziyade bir dizi küçük başarıyla inşa edilir.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPORT Deneyimi: Gerçekten Önemli Olanı Ölçmek

SPORT projesi, kapsayıcı sporun en önemli sonuçlarından bazılarının sadece sayılara indirgenemeyeceği fikrini pekiştirdi.

Proje şüphesiz ölçülebilir sonuçlar ortaya koydu. Katılımcılar etkinliklere katıldı, kamplar düzenlendi, gönüllüler işin içine dahil edildi ve ortaklıklar kuruldu.

Ancak ortaklar en anlamlı başarıları değerlendirdiklerinde, nadiren ilk olarak istatistiklerden bahsettiler.

Bunun yerine, katılımcıların ilk kez yurtdışına seyahat etmelerinden bahsettiler.

Korkularını yenip uluslararası hareketlilik deneyimlerine güvenen ailelerden bahsettiler.

Bulgaristan ve Türkiye'den gelen katılımcılar arasında kurulan dostluklardan bahsettiler.

Başlangıçta kararsız ve tereddütlü gelen, ancak eve döndüklerinde kendilerine daha fazla güvenen ve kendi yeteneklerine daha güçlü bir inançla dönen katılımcılardan bahsettiler.

Bu deneyimler, etkinin genellikle kişisel hikâyelerde, duygusal anlarda ve tek bir etkinliğin süresini çok aşan değişimlerde yattığını gösterdi.

Bu sonuçları ölçmek, uygulayıcıların sadece ne olduğuna değil, aynı zamanda neyin değiştiğine de dikkat etmesini gerektirir.

Kanıtlardan İyileştirmeye

Değerlendirme, hiçbir zaman bir projenin son aşaması olarak görülmemelidir.

Değerlendirmenin gerçek değeri, kuruluşların öğrenmesine ve gelişmesine yardımcı olmasında yatmaktadır.

Uygulayıcılar katılımcıları, aileleri, koçları ve gönüllüleri dikkatle dinlediklerinde, gelecekteki faaliyetleri güçlendirebilecek içgörüler elde ederler. Başarılı yaklaşımları belirler, geliştirilmesi gereken alanları tanır ve hizmet ettikleri toplulukların ihtiyaçlarını daha iyi anlarlar.

Bu anlamda değerlendirme, sadece etkiyi göstermekle ilgili değildir. Gelecekteki katılımcılar için daha iyi fırsatlar yaratmakla ilgilidir.

Kapsayıcı spor, güven, dostluk, bağımsızlık, aidiyet, toplumsal katılım ve kişisel gelişim gibi birçok farklı şekilde değer yaratır. Bu sonuçları ölçmek, bunların zaman içinde fark edilmesini, anlaşılmasını ve güçlendirilmesini sağlamaya yardımcı olur.

Sonuçta, değerlendirmenin amacı faaliyetlerin gerçekleştiğini kanıtlamak değildir.

Amaç, bu faaliyetlerin gerçekleştirilmesinin insanların yaşamlarını nasıl etkilediğini anlamaktır.

Bir sonraki bölümde, kuruluşların bu sonuçlardan nasıl yararlanabileceği ve bireysel projeler, etkinlikler ve finansman dönemleri sona erdikten çok sonra bile kapsayıcı sporun faydalarının devam etmesini nasıl sağlayabilecekleri ele alınmaktadır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

15. Proje Ötesinde Sürdürülebilirlik

Kapsayıcı spordaki en büyük zorluklardan biri, etkinlikleri düzenlemek değildir.

Asıl zorluk, bir proje, etkinlik veya finansman dönemi sona erdiğinde fırsatların devam etmesini sağlamaktır.

Birçok başarılı girişim, aktif oldukları süre boyunca coşku yaratır, ortaklıklar kurar ve olumlu sonuçlar üretir. Katılımcılar yeni beceriler geliştirir, aileler sürece dahil olur ve topluluklar kapsayıcılığın değerini fark etmeye başlar. Ancak sürdürülebilirlik için net bir plan olmadan, kaynaklar kısıtlı hale geldiğinde veya proje faaliyetleri sona erdiğinde bu başarılar giderek kaybolabilir.

Bu nedenle sürdürülebilirlik, asla bir projenin ardından gerçekleşen bir şey olarak görülmemelidir. En başından itibaren dikkate alınmalıdır.

En başarılı kapsayıcı spor girişimleri, kuruluşlar, topluluklar ve yerel sistemler içinde kalıcı bir değişim yaratan girişimlerdir. Bunlar, geride sadece anılar ve raporlar bırakmaz. Asıl projenin sona ermesinden çok sonra bile insanlara fayda sağlamaya devam eden bilgi, ilişkiler, uygulamalar ve fırsatlar bırakırlar.

SPORT projesi boyunca sürdürülebilirlik, ayrı bir faaliyet olarak görülmedi. Ortaklıkların kurulma, katılımcıların desteklenmesi ve yerel paydaşların sürece dahil edilme süreçlerinin içine entegre edildi. Amaç, sadece kamplar ve etkinlikler düzenlemek değil, projenin ömrü boyunca kapsayıcılığın devam etmesini sağlayacak koşulları yaratmaktı.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Bireysel Etkinliklerin Ötesinde Düşünmek

Kuruluşların etkinliklerin, eğitim oturumlarının veya kampların anlık başarısına odaklanması doğaldır. Bu faaliyetler görünür ve ölçülebilirdir ve genellikle proje uygulamasının merkezine oturur.

Ancak uzun vadeli etki, katılımcıların evlerine döndükten sonra neler olacağına bağlıdır.

Başarılı bir kamp birkaç gün sürebilir. Başarılı bir proje birkaç yıl sürebilir. Sürdürülebilir kapsayıcılık ise çok daha uzun sürmelidir.

Bu, kuruluşların farklı sorular sormasını gerektirir:

- Proje sona erdiğinde katılımcılar ne gibi fırsatlara sahip olacak?
- Yerel düzeyde kapsayıcılığı kim desteklemeye devam edecek?
- Bilgi ve deneyim başkalarına nasıl aktarılabilir?
- Finansman sona erdikten sonra hangi yapılar ayakta kalabilir?

Bireysel faaliyetlerin ötesinde düşünmek, kuruluşları sadece programları hayata geçirmeye değil, aynı zamanda kapsayıcılığın gelişmeye devam edebileceği ortamları güçlendirmeye de odaklanmaya teşvik eder.





Sürdürülebilir Spor Kulüpleri Oluşturmak

Spor kulüpleri, genellikle katılım için uzun vadeli fırsatlar yaratmada en önemli aktörler arasındadır.

Projeler yeni fikirler getirebilir, kaynak sağlayabilir ve bir ivme yaratabilir; ancak projeler sona erdikten çok sonra bile topluluklarda varlığını sürdüren kuruluşlar genellikle yerel kulüplerdir.

Bu nedenle, kapsayıcı uygulamalar ayrı proje faaliyetleri olmaktan çıkıp kulübün günlük kültürünün bir parçası haline geldiğinde sürdürülebilirlik genellikle en güçlü hale gelir.

Bu, mutlaka büyük ölçekli örgütsel değişiklikler gerektirmez.

Çoğu durumda, sürdürülebilirlik kulüplerin aşağıdakileri başardığı zaman başlar:

- farklı katılımcılarla çalışma konusunda güven geliştirdiklerinde;
- antrenörleri ve gönüllüleri eğitmek;
- ailelerle ilişkiler kurduğunda;
- mevcut etkinlikleri daha kapsayıcı hale getirmek için uyarladıklarında;
- kapsayıcılığı spor katılımının normal bir parçası olarak görmeye başladıklarında.

Kapsayıcılık bir kulübün işleyişinin bir parçası haline geldiğinde, faaliyetlerin dış finansman fırsatlarından bağımsız olarak devam etme olasılığı artar.

Amaç, projeye bağlı bir kapsayıcılık yaratmak değildir. Amaç, kulübün sahiplendiği bir kapsayıcılık yaratmaktır.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Topluluk Ortaklıklarının Önemi

Hiçbir kuruluş tek başına sürdürülebilir bir kapsayıcılık yaratamaz.

Kapsayıcı spor, farklı sektörler ortak hedefler doğrultusunda birlikte çalıştığında en güçlü hale gelir.

SPORT projesi boyunca işbirliği, spor kuruluşlarının çok ötesine uzandı. Yerel yönetimler, eğitim kurumları, gönüllüler, toplum kuruluşları, aileler ve uluslararası ortaklar, katılımcılar için fırsatlar yaratılmasına katkıda bulundu.

Bu ortaklıklar, faaliyetlerin kalitesini artırmakla kalmadı, aynı zamanda uzun vadeli sürdürülebilirliklerini de sağladı.

Kapsayıcılığa birden fazla paydaş yatırım yaptığında, sorumluluk tek bir kuruluşta yoğunlaşmak yerine paylaşılır hale gelir.

Toplum ortaklıkları şunların oluşturulmasına yardımcı olur:

- daha geniş destek ağları;
- tesis ve kaynaklara erişim;
- gönüllü katılımı;
- daha fazla görünürlük;
- kapsayıcılık için daha güçlü savunuculuk.

Belki de en önemlisi, bu ağlar kapsayıcılığın bir proje hedefi olmaktan ziyade toplumun önceliği haline gelmesini sağlamaya yardımcı olur.

Ağ ne kadar güçlü olursa, fırsatların zaman içinde devam etme olasılığı da o kadar artar.

Yerel Sahiplenme Oluşturma

En etkili sürdürülebilirlik stratejilerinden biri, yerel sahiplenme yaratmaktır.

İnsanlar, girişimin dışsal bir projeye değil kendilerine ait olduğunu hissettiklerinde faaliyetleri sürdürme olasılıkları çok daha yüksektir.

Yerel sahiplenme, topluluklar planlama, uygulama ve karar alma süreçlerine aktif olarak katıldıklarında gelişir.

Yerel koçlar güven kazandıkça, gönüllüler işin içine dahil oldukça, aileler kendilerini işin bir parçası olarak hissettikçe ve katılımcıların kendileri faaliyetlerin şekillenmesine katkıda bulundukça yerel sahiplenme büyür.

SPORT projesi, sürdürülebilir kapsayıcılığın bir topluluğa sunulabilecek bir şey olmadığını göstermiştir. Bu, toplulukla birlikte inşa edilmelidir.

Yerel paydaşlar kapsayıcı sporun değerini fark edip olumlu sonuçları ilk elden gördüklerinde, gelecekte faaliyetleri desteklemeye devam etme konusunda daha motive olurlar.

Sahiplenme, projeleri geçici müdahalelerden kalıcı topluluk kaynaklarına dönüştürür.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kapsayıcı Uygulamaların Genişletilmesi

Birçok kuruluş, sürdürülebilirliğin önemli bir finansal yatırım veya büyük ölçekli bir genişleme gerektirdiğini varsayar.

Gerçekte ise sürdürülebilir büyüme, genellikle kademeli ve yönetilebilir adımlarla gerçekleşir.

Kapsayıcı uygulamalar bir etkinlikten diğerine, bir antrenörden diğerine veya bir kuruluştan diğerine yayılabilir.

Tek bir kulüpte geliştirilen başarılı bir yaklaşım, komşu kulüplere ilham verebilir. Bir gönüllü, gelecekte bir koç olabilir. Bir katılımcının olumlu deneyimi, diğer aileleri de katılım göstermeye teşvik edebilir.

Kapsayıcılığı genişletmek her zaman daha büyük programlar oluşturmak anlamına gelmez.

Bazen bu, daha fazla kişinin halihazırda işe yarayan uygulamaları benimsemesine yardımcı olmak anlamına gelir.

Bilgi paylaşımı bu süreçte önemli bir rol oynar. Eğitim materyalleri, pratik kaynaklar, akranlardan öğrenme fırsatları ve iyi uygulama örnekleri, kuruluşların başarılı yaklaşımları kendi bağlamlarında uygulamalarına yardımcı olur.

Amaç, faaliyetleri aynen kopyalamak değildir. Farklı ortamlarda uyarlanıp uygulanabilecek ilkeleri aktarmaktır.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Projelerden Uzun Vadeli Stratejilere

Projeler genellikle fikirleri test etme, kaynaklar geliştirme ve ortaklıklar kurma fırsatları yaratır.

Ancak, sürdürülebilir kapsayıcılık, proje döngülerinin ötesine geçmeyi gerektirir.

Uzun vadeli etki yaratan kuruluşlar, genellikle tek tek finansman fırsatlarının ötesine geçen, kapsayıcılık konusunda net stratejiler geliştirir.

Bu stratejiler şunları içerebilir:

- kapsayıcılığı kurumsal politikalara entegre etmek;
- kapsayıcı faaliyetler için kaynak ayırmak;
- personel ve gönüllülerin gelişimine yatırım yapmak;
- ortaklıkların sürdürülmesi;
- katılımcıları ve aileleri sürekli olarak sürece dahil etmek.

En sürdürülebilir kuruluşlar, kapsayıcılığı ek bir program olarak görmezler. Onlar bunu kimliklerinin bir parçası olarak görürler.

Kapsayıcılık, kurumsal değerlerin ve karar alma süreçlerinin içine yerleştirildiğinde, finansman, liderlik veya dış koşullardaki değişikliklere karşı çok daha dayanıklı hale gelir.





Katılımcıların ve Ailelerin Rolü

Sürdürülebilirlik genellikle kurumsal açıdan tartışılır, ancak katılımcılar ve aileler de çok önemli bir rol oynar.

Katılımcılar olumlu deneyimler yaşadıklarında, gelecekteki katılımın savunucuları haline gelirler. Başkalarını katılım göstermeye teşvik eder, etkinliklere geri dönmelerini sağlar ve kapsayıcı toplulukların güçlenmesine yardımcı olurlar.

Aileler de benzer şekillerde katkıda bulunur.

SPORT projesi boyunca, birçok aile kapsayıcılığın faydalarını doğrudan gözlemledikleri için bu konunun önemli destekçileri haline geldi. Katılımcıların özgüven, bağımsızlık ve yeni deneyimler kazandığını görmek, gelecekteki katılımlarına olan bağlılıklarını güçlendirdi.

Katılımcılar ve aileler, yaratılan şeyin değerine inandıklarında uzun vadeli sürdürülebilirliğe ulaşmak daha kolay olur.

Onların desteği, genellikle gelecekteki gelişimin en sağlam temellerinden biri haline gelir.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Uluslararası Deneyimlerin Etkisini Sürdürmek

SPORT'tan alınan en değerli derslerden biri, uluslararası hareketliliğin izole bir deneyim olarak görülmemesi gerektiğiydi.

Uluslararası bir etkinliğin etkisi, katılımcılar evlerine döndükten sonra da onları etkilemeye devam ettiğinde en güçlü hale gelir.

Katılımcılar genellikle yeni bir özgüven, dostluklar, hedefler ve bakış açılarıyla geri dönerler. Bu deneyimlerin olumlu sonuçlar üretmeye devam etmesine yardımcı olmak konusunda kuruluşların önemli bir rolü vardır.

Takip faaliyetleri, yerel katılım fırsatları, katılımcılar arasında devam eden iletişim ve spora sürekli katılım, uluslararası deneyimlerin faydalarının sürdürülebilirliğine katkıda bulunabilir.

Amaç, sadece unutulmaz anlar yaratmak değildir.

Bu anları, büyüme ve katılım için kalıcı fırsatlara dönüştürmektir.

Kapsayıcılığın Mirasını Yaratmak

Herhangi bir kapsayıcı spor girişiminin en anlamlı mirası bir rapor, bir web sitesi veya bir dizi istatistik değildir.

Bu miras, insanlar, kuruluşlar ve topluluklarda kalıcı olarak yer eden değişimdir.

Zihinsel engelli kişilerle çalışırken kendine güveni artan bir antrenör.

Kapılarını yeni katılımcılara açan bir spor kulübü.

Çocuğunun potansiyeline daha güçlü bir şekilde inanmaya başlayan bir aile.

Bir zamanlar imkânsız görünen fırsatların peşinden gitme cesaretini kazanan bir katılımcı.

Bu sonuçlar, genellikle bir proje resmi olarak sona erdikten çok sonra da devam eder.

Bu sonuçlar, topluluğun bir parçası haline gelir.

Sürdürülebilirlikten Sosyal Değişime

Sürdürülebilirlik, nihayetinde faaliyetlerin devam etmesinden daha fazlasını ifade eder.

Fırsatların devam ettirilmesiyle ilgilidir.

Kapsayıcı spor, kulüplere, topluluklara, ortaklıklara ve yerel sistemlere yerleştiğinde, etkisi tek tek projelerin çok ötesine uzanır.

Katılımcılar spor, dostluk, öğrenme ve topluma katılım fırsatlarına sürekli erişim imkânı elde eder. Kuruluşlar, farklı grupları destekleme konusunda daha özgüvenli ve yetkin hale gelir. Topluluklar ise daha misafirperver ve kapsayıcı bir yapıya kavuşur.

SPORT projesi, anlamlı bir kapsayıcılığın tekil etkinlikler veya geçici müdahalelerle sağlanamayacağını ortaya koymuştur. Bu, uzun vadeli bir taahhüt, işbirliği ve her bireyin katılım ve aidiyet fırsatlarına sahip olması gerektiği inancıyla sağlanır.

Bu ilkeler bir projenin ömrü boyunca devam ettiğinde, sürdürülebilirlik bir hedef olmaktan öteye geçer.

Kalıcı sosyal değişime giden bir yol haline gelir.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

BÖLÜM VI

PRATİK ARAÇLAR VE KAYNAKLAR



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

16. Pratik Kontrol Listeleri

Bu araç seti boyunca, kapsayıcı sporu destekleyen ilkeleri, deneyimleri ve pratik dersleri inceledik. Her katılımcı, kuruluş ve topluluk farklı olsa da, etkinlikleri planlarken, katılımcılarla çalışırken veya uygulamaları değerlendirirken belirli sorular tekrar tekrar gündeme gelir.

Bu bölümün amacı, uygulayıcıların günlük çalışmalarında kullanabilecekleri basit araçlar sunmaktır. Bu kontrol listeleri, resmi değerlendirmeler veya uyum araçları olarak tasarlanmamıştır. Bunun yerine, antrenörlerin, gönüllülerin, kulüplerin ve kuruluşların daha kapsayıcı deneyimler yaratmasına yardımcı olan pratik hatırlatmalar işlevi görürler.

Hiçbir kontrol listesi, profesyonel muhakemeyi, esnekliği veya anlamlı ilişkilerin yerini alamaz. Ancak bu listeler, olası engelleri belirlemeye yardımcı olabilir, düşünmeyi teşvik edebilir ve sürekli iyileştirmeyi destekleyebilir.

En önemli ilke aynı kalır: Kapsayıcılık, mükemmellikle ilgili değildir. İnsanların kendilerini kabul edilmiş, saygı duyulmuş, desteklenmiş ve anlamlı bir şekilde katılım sağlayabilecekleri ortamlar yaratmakla ilgilidir.



SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Araç 1: Etkinlik Erişilebilirlik Kontrol Listesi

Kapsayıcı bir spor etkinliği düzenlemeden önce aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun.

Etkinlik Öncesi

- ☐ Katılımcılar etkinlik hakkında açık ve anlaşılır bilgiler aldı mı?
- ☐ Aileler veya destek veren kişiler gerekli tüm bilgileri aldı mı?
- ☐ Kayıt süreci erişilebilir ve tamamlanması kolay mı?
- ☐ Bireysel destek ihtiyaçları belirlenmiş ve dikkate alınmış mı?
- ☐ Ulaşım düzenlemeleri gözden geçirildi mi?
- ☐ Katılımcılar, soruları olduğunda kime başvuracaklarını biliyor mu?

Mekan ve Ortam

- ☐ Mekan kolayca bulunabiliyor ve içinde dolaşmak kolay mı?
- ☐ Etkinlik alanları açıkça işaretlenmiş mi?
- ☐ Gerekirse dinlenme alanları mevcut mu?
- ☐ Tuvaletler ve diğer tesisler erişilebilir mi?
- ☐ Ortam misafirperver mi ve gereksiz engellerden arındırılmış mı?

Etkinlikler

- ☐ Etkinlikler, farklı yetenek ve destek ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir mi?
- ☐ Antrenörler ve gönüllüler önceden bilgilendirildi mi?
- ☐ Talimatlar açık ve anlaşılır mı?
- ☐ Uygun durumlarda gösterimler ve görsel destekler mevcut mu?
- ☐ Her katılımcıya anlamlı bir şekilde katılım fırsatı sunuluyor mu?

Güvenlik ve Refah

- ☐ Acil durum prosedürleri personel ve gönüllüler tarafından biliniyor mu?
- ☐ Katılımcılar nereden yardım isteyeceklerini biliyor mu?
- ☐ Gerektiğinde destek sağlayacak kişiler mevcut mu?
- ☐ Etkinlik boyunca katılımcıların refahı izleniyor mu?
- ☐ Beklenmedik durumlara müdahale için bir plan var mı?

Etkinlik Sonrası Değerlendirme

- ☐ Katılımcılar kendilerini dahil hissettiler mi?
- ☐ Katılımcılar bu deneyimden keyif aldılar mı?
- ☐ Hangi unsurlar özellikle iyi sonuç verdi?
- ☐ Bir dahaki sefere neleri iyileştirebiliriz?

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Araç 2: Koçun Kendi Kendine Yansıtma Kontrol Listesi

Kapsayıcı koçluk, öz değerlendirmeyle başlar.

Kendi uygulamalarınızı gözden geçirmek için aşağıdaki soruları düzenli olarak kullanın.

Seans Öncesi

- ☐ Gerekirse uyarlanabilecek etkinlikler planladım mı?
- ☐ Tüm katılımcıların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurdum mu?
- ☐ Zorluklar ortaya çıkarsa etkinlikleri değiştirmeye hazır mıyım?
- ☐ Herkesin katkıda bulunabileceği fırsatlar yarattım mı?

Oturum Sırasında

- ☐ Net bir şekilde iletişim kurdum mu?
- ☐ Uygun yerlerde örnekler kullandım mı?
- ☐ Herkesin katılımını teşvik ettim mi?
- ☐ Sınırlamalardan ziyade güçlü yönlere odaklandım mı?
- ☐ Katılımcılara seçim yapma fırsatı sundum mu?
- ☐ Güvenli ve saygılı bir ortam yarattım mı?
- ☐ Katılımdan kopan veya dışlanan kimse oldu mu?

Oturum Sonrası

- ☐ Hangi katılımcılar en çok katılım gösterdi?
- ☐ Kimlerin ek desteğe ihtiyacı olmuş olabilir?
- ☐ Hangi uyarlamalar özellikle iyi sonuç verdi?
- ☐ Herkesin başarılı olma şansı var mıydı?
- ☐ Bir dahaki sefere neyi farklı yapardım?

Kişisel Gelişim

- ☐ Kapsayıcı uygulamalar hakkında öğrenmeye devam ediyor muyum?
- ☐ Katılımcılardan veya meslektaşlarımdan geri bildirim istedim mi?
- ☐ Sağlıklı sınırlarımı koruyor ve kendi iyiliğime dikkat ediyor muyum?
- ☐ Kapsayıcı bir koç olarak geliştirmek istediğim tek şey nedir?

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kontrol Listelerini Etkili Bir Şekilde Kullanma

Bu araçlar, mekanik bir şekilde doldurulmak veya resmi değerlendirme araçları olarak kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Değerleri, yansıtmaya teşvik etmek ve pratik karar vermeyi desteklemekte yatmaktadır.

En etkili uygulayıcılar, her kutucuğu işaretleyebilenler değildir. Onlar, açık fikirli, esnek ve deneyimlerden öğrenmeye istekli olanlardır.

Kapsayıcı spor, etkinliklerden önce, sırasında ve sonrasında alınan yüzlerce küçük kararın birikimiyle oluşur. Bu kontrol listeleri, bu kararların SPORT projesinin temelini oluşturan ilkeler olan saygı, fırsat, katılım ve takım ruhu tarafından yönlendirilmeye devam etmesini sağlamaya yardımcı olur.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

17. SPORT'tan İyi Uygulama Örnekleri

Bu araç seti boyunca, kapsayıcı sporu destekleyen ilkeleri, yaklaşımları ve pratik yöntemleri inceledik. Ancak, en değerli öğrenme kaynaklarından biri genellikle gerçek deneyimlerden gelir.

SPORT projesi, Bulgaristan ve Türkiye'den zihinsel engelli katılımcıları, aileleri, antrenörleri, gönüllüleri, eğitim kurumlarını, yerel yönetimleri ve toplum kuruluşlarını bir araya getirerek fikirlerin pratikte test edilmesine fırsat sağladı. Proje, yalnızca teoriye odaklanmak yerine, kapsayıcılığın deneyimlenebileceği, gözlemlenebileceği ve sürekli iyileştirilebileceği gerçek ortamlar yarattı.

Bu bölümde, uygulama sürecinde ortaya çıkan en önemli derslerden ve örneklerden bazıları sunulmaktadır. Bu örnekler, aynen kopyalanması gereken modeller olarak görülmemelidir. Her topluluk farklıdır ve her kuruluş kendi bağlamı içinde faaliyet gösterir. Bunun yerine, bu örnekler kapsayıcı spor ilkelerinin nasıl uygulamaya aktarılabileceğini ve farklı gerçekliklere nasıl uyarlanabileceğini göstermektedir.

Daha da önemlisi, bu örnekler başarılı bir kapsayıcılığın nadiren tek bir faaliyetin sonucu olduğunu göstermektedir. Kapsayıcılık, insanlar, kuruluşlar ve topluluklar ortak bir hedef doğrultusunda birlikte çalıştıklarında ortaya çıkar.

Yerel Düzeyde Kapsayıcılık Oluşturmak

SPORT'tan çıkarılan en önemli derslerden biri, anlamlı kapsayıcılığın yerel düzeyde başladığıdır.

Katılımcılar yurtdışına seyahat etmeden veya büyük ölçekli etkinliklere katılmadan önce, yerel spor fırsatları, topluluk katılımı ve antrenörler ile destek ağlarıyla düzenli etkileşim yoluyla özgüvenlerini geliştirdiler.

Hem Bulgaristan'da hem de Türkiye'de ulusal etkinlikler, katılımcıları daha kapsamlı deneyimlere hazırlamada önemli bir rol oynadı. Bu etkinlikler, katılımcıların spor ortamlarına alışmalarını, antrenörler ve akranlarıyla ilişkiler kurmalarını ve gelecekteki fırsatlara katılmak için gerekli özgüveni geliştirmelerini sağladı.

Yerel etkinlikler, kuruluşlar için de değerli öğrenme fırsatları sağladı. Antrenörler pratik deneyim kazandı, gönüllüler kapsayıcı ortamlarda çalışmaya daha rahat hale geldi ve aileler sporun sunabileceği imkânlara daha fazla güven duymaya başladı.

Önemli bir nokta olarak, yerel faaliyetler kapsayıcılığın büyük bütçeler veya karmaşık altyapı gerektirmediğini göstermiştir. En anlamlı sonuçların çoğu, tutarlı katılım, destekleyici ilişkiler ve katılımcıların topluluklarının aktif üyeleri olmalarına yönelik fırsatlar sayesinde ortaya çıkmıştır.

Ulusal faaliyetler, daha sonraki tüm proje başarılarının üzerine inşa edildiği temeli oluşturdu.





Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Bulgaristan Deneyimi

Bulgaristan'daki faaliyetler, sadece engellilik nedeniyle değil, aynı zamanda sosyal ve coğrafi koşullar nedeniyle de sıklıkla dışlanan katılımcılar için fırsatlar yaratmanın önemini ortaya koydu.

Katılımcıların çoğu, seyahat, toplumsal katılım ve uluslararası etkileşim imkânlarının sınırlı olduğu kurumlardan veya topluluklardan geliyordu. Bu katılımcılar için SPORT'a dahil olmak, bir spor programına katılmaktan çok daha fazlasını ifade ediyordu.

Projeye katılmak üzere seçilmek, uluslararası etkinliklere hazırlanmak ve nihayetinde uluslararası misafirleri ağırlamak, katılımcılarda güçlü bir gurur ve sorumluluk duygusu yarattı. Katılımcılar, projenin sadece yararlanıcıları değildi. Uluslararası bir deneyime aktif katkıda bulunan kişiler haline geldiler.

Özellikle Bulgaristan'da uluslararası kampı düzenleme fırsatı büyük önem taşıyordu. Daha önce misafir olarak yurtdışına seyahat etmiş olan katılımcılar, artık başkalarını kendi ülkelerine ve topluluklarına ağırlıyorlardı. Bu değişim, özgüveni güçlendirdi ve etkinliklerin ötesine uzanan bir aidiyet duygusu yarattı.

Bu deneyim, katılımcılara sadece destek alma değil, aynı zamanda katkıda bulunma, liderlik etme ve kendi deneyimlerini başkalarıyla paylaşma fırsatları verildiğinde kapsayıcılığın özellikle güçlü hale geldiğini gösterdi.



Türkiye Deneyimi

Türkiye'deki etkinlikler, kapsayıcılığın farklı ama aynı derecede önemli bir yönünü ortaya koydu.

Katılımcıların çoğu, engelliliğin hâlâ ağır bir damgalama ile karşı karşıya olduğu ve katılım imkânlarının sınırlı olabileceği kırsal topluluklardan geliyordu. Önemli sayıda aile için SPORT'a katılım, alışılmadık bir alana atılan bir adımdı.

Bazı aileler, çocukları için uluslararası hareketliliği hiçbir zaman gerçekçi bir olasılık olarak görmemişti. Diğerleri ise seyahat, bağımsızlık ve yerel ortamlarının dışındaki etkinliklere katılımla ilgili pratik ve duygusal engellerle karşı karşıya kalmıştı.

Proje, güvenin kademeli olarak tesis edilmesi ve destek sistemlerinin kurulmasıyla bu engellerin aşılabileceğini gösterdi.

Başlangıçta belirsizlik ve tereddütle gelen katılımcılar, kısa sürede grubun aktif üyeleri haline geldi. Spor, paylaşılan deneyimler ve destekleyici ortamlar sayesinde, proje sınırlarının ötesine uzanan bir özgüven geliştirdiler.

Türkiye'deki deneyim, önemli bir dersi ortaya koydu: Kapsayıcılık, genellikle beklentileri zorlayan fırsatlar yaratmakla başlar. Katılımcılara ve ailelere başarıyı deneyimleme şansı verildiğinde, neyin mümkün olduğuna dair algılar önemli ölçüde değişebilir.

Türkiye'deki uygulamanın bir diğer önemli yönü, yerel kurumların ve toplum paydaşlarının aktif katılımıydı. Proje, yerel bir üniversiteyi, engelli bireylere hizmet veren bir okulu ve belediyeyi sürece dahil ederek katılımcılar ve aileleri etrafında daha geniş bir destek ağı oluşturdu. Bu işbirliği, yerel toplum içinde kapsayıcılığın görünürlüğünü artırmaya yardımcı oldu ve eğitim kurumları, kamu otoriteleri ve sivil toplum kuruluşları birlikte çalıştığında anlamlı değişimin daha sürdürülebilir hale geldiğini gösterdi.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Değişimin Katalizörü Olarak Uluslararası Kamplar

Yerel faaliyetler önemli bir temel oluştururken, uluslararası kamplar proje kapsamında en dönüştürücü deneyimlerden bazıları haline geldi.

Birçok katılımcı için bu kamplar, bir dizi "ilk"i temsil ediyordu.

- İlk uluslararası seyahat.
- İlk kez sınır geçişi.
- İlk otel konaklaması.
- Uluslararası bir grupta yaşama ve bu gruba katılma deneyimi.
- Başka bir ülkeden insanlarla ilk kez kurulan dostluklar.

Bu deneyimler, sporun çok ötesine uzanan öğrenme fırsatları yarattı.

Katılımcılar, alışık olmadıkları ortamlarda yolunu bulmaya çalışarak özgüven kazandılar. Dil engellerini aşarak iletişim kurmayı öğrendiler. Daha bağımsız hale geldiler ve daha önce fark edilmeyen yeteneklerini keşfettiler.

Kamplar, başkalarının sahip olduğu önyargıları da sorgulattı.

Aileler, katılımcıların daha önce zor ya da imkânsız gördükleri durumlarda başarılı olduklarını gözlemlediler. Gönüllüler ve öğrenciler, zihinsel engelli katılımcılarla anlamlı ve olumlu bir şekilde etkileşim kurdular. Yerel topluluklar, kapsayıcılığı soyut bir kavram olarak duymak yerine, uygulamada tanık oldular.

Belki de en önemlisi, katılımcıların kendileri de kendi potansiyellerine farklı bir gözle bakmaya başladılar.

Kamplar, uluslararası hareketliliğin sınırlı bir grup insana özgü olmaması gerektiğini gösterdi. Uygun hazırlık ve destekle, zihinsel engelli kişiler uluslararası deneyimlere başarıyla katılabilir ve diğer herkes kadar derin bir şekilde bunlardan faydalanabilir.

Katılımcıların Ötesinde Kapasite Geliştirme

Katılımcılar SPORT projesinin merkezinde yer alsa da, proje aynı zamanda onların çevresindeki kişilerin gelişimine de büyük yatırım yaptı.

Antrenörler, gönüllüler, spor uzmanları ve destek personeli, kapsayıcılık ve kapsayıcı uygulamalar konusundaki anlayışlarını güçlendirme fırsatlarından yararlandı.

Kapasite geliştirme faaliyetleri, teoriyi doğrudan deneyimle birleştirdiği için özellikle değerliydi. Katılımcılar, kapsayıcılığı sadece eğitim salonlarında tartışmak yerine, öğrendiklerini gerçek spor ortamlarında hemen uygulama fırsatı buldular.

Bu pratik yaklaşım, hem tutumların hem de becerilerin dönüşmesine yardımcı oldu.

Birçok antrenör, zihinsel engelli kişilerle çalışma konusunda kendilerine olan güvenlerinin arttığını bildirdi. Gönüllüler, kapsayıcı faaliyetleri destekleme konusunda daha rahat hissetmeye başladı. Kuruluşlar, spor ortamlarını nasıl uyarlayacakları ve anlamlı katılım fırsatları nasıl yaratacakları konusunda daha fazla anlayış kazandı.

Proje faaliyetleri sona erdikten çok sonra bile bilgi ve deneyim topluluklar içinde kalmaya devam ettiği için bu sonuçlar sürdürülebilirliğe doğrudan katkıda bulunuyor.



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Deneyim Yoluyla Öğrenme

SPORT projesinden elde edilen en önemli bulgulardan biri, kapsayıcılığın en etkili şekilde doğrudan deneyim yoluyla öğrenildiğiydi.

İnsanlar genellikle projelere belirsizlik içinde başlar. Antrenörler hata yapmaktan endişe duyar. Gönüllüler, nasıl destek sağlayacaklarını bilemeyeceklerinden korkar. Kuruluşlar ise yeterli uzmanlığa sahip olup olmadıklarını sorgular.

Ancak insanlar birlikte çalışmaya başladıklarında bu endişelerin çoğu azalır.

Proje boyunca katılımcılar, gönüllüler, öğrenciler, koçlar ve topluluk üyeleri, kapsayıcılığın beklediklerinden çok daha doğal olduğunu defalarca keşfettiler.

En önemli öğrenme süreci, genellikle resmi eğitim oturumlarından ziyade günlük etkileşimler yoluyla gerçekleşti.

- Yemek sırasında yapılan bir sohbet.
- Ortak bir etkinlik.
- Bir takım yarışı.
- Beklenmedik bir şekilde gelişen bir dostluk.

Bu anlar, kalıplaşmış düşüncelere meydan okumaya ve herhangi bir sunum ya da atölye çalışmasının tek başına sağlayabileceğinden çok daha derin bir kapsayıcılık anlayışı oluşturmaya yardımcı oldu.

Çıkarılan Dersler

SPORT projesi, benzer girişimler planlayan kuruluşlar için faydalı olabilecek birçok değerli ders ortaya çıkardı.

En önemlilerinden biri, katılımın temelinin güven olduğu idi. Katılımcılar tam anlamıyla dahil olabilmeleri için, ailelerin, bakım verenlerin ve katılımcıların kendilerinin ortamın güvenli, destekleyici ve saygılı olacağına dair güven duymaları gerekir.

Proje ayrıca hazırlığın önemini de ortaya koydu. Başarılı uluslararası hareketlilik havaalanında başlamadı. Aylar öncesinde iletişim, ilişki kurma ve kademeli olarak güven oluşturma yoluyla başladı.

Bir diğer önemli ders ise, katılımcılara pasif katılım yerine anlamlı roller verildiğinde kapsayıcılığın daha da güçlendiğiydi. İnsanlar, kendilerine güvenildiğinde, değer verildiğinde ve katkıda bulunma fırsatı verildiğinde özgüven geliştirir.

Proje ayrıca esnekliğin önemini de vurguladı. Kapsayıcı ortamlar, katı planlarla değil, bireysel ihtiyaçlara ve koşullara uyum sağlama istekliliğiyle yaratılır.

Son olarak, SPORT, kapsayıcılığın yalnızca katılımcıların kendilerini değil, daha geniş bir topluluğu da kapsadığında en sürdürülebilir hale geldiği fikrini pekiştirdi.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Çok Paydaşlı İşbirliği Modeli

SPORT'un en ayırt edici yönlerinden biri, her zaman birbirleriyle yakın bir şekilde çalışmayan paydaşları bir araya getirme yeteneğiydi.

Proje, spor kuruluşları, yerel yönetimler, eğitim kurumları, gönüllüler, aileler, toplum kuruluşları ve uluslararası ortaklar arasında işbirliği sağladı.

Bulgaristan'da bu işbirliği, belediyeleri, Ulusal Parlamento üyelerini, yerel okulları, üniversite öğrencilerini ve Ulusal Spor Akademisi'nden gönüllüleri, spor kulüplerini, öğretmenleri, yerel toplulukları ve sivil toplum kuruluşlarını kapsadı. Proje ayrıca, diplomatik kanallar aracılığıyla sağlanan destekten de yararlandı; özellikle Türkiye'deki Bulgaristan Büyükelçiliği aracılığıyl 'dan sağlanan destek, katılımcıların hareketliliğini ve uluslararası işbirliğini kolaylaştırdı.

Türkiye'de de ortaklık modeli aynı derecede güçlüydü. Proje, belediyeyi, yerel bir üniversiteyi ve engelli bireyler için bir okulu aktif olarak sürece dahil ederek, katılımcılar ve aileleri etrafında destekleyici bir ekosistem oluşturdu. Bu kurumlar sadece tesisler ve uzmanlık sağlamakla kalmadı, aynı zamanda görünürlük, güvenilirlik ve daha geniş bir topluluk katılımı için fırsatlar da sundu. Onların katılımı, kamu kurumlarının, eğitim kurumlarının ve taban örgütlerinin, kapsayıcılık için sürdürülebilir yollar oluşturmak üzere nasıl birlikte çalışabileceğini gösterdi.

Bu modeli özellikle etkili kılan şey, her bir paydaşın farklı bir katkı sağlamasıydı. Spor kuruluşları pratik deneyim ve katılımcıların katılımını sağladı. Eğitim kurumları bilgi, gönüllüler ve öğrenme fırsatları sağladı. Belediyeler yerel destek ve görünürlük sağladı. Aileler güven ve sürekli teşvik sağladı. Uluslararası ortaklar ufku genişletti ve hareketlilik fırsatları yarattı.

Bu aktörler birlikte, kapsayıcılığın tek bir kuruluşun görevi olmaktan çıkıp ortak bir sorumluluk haline geldiği bir ortam yarattılar.

SPORT, karmaşık zorlukların tek bir kurum tarafından tek başına çözülmesini beklemek yerine, kolektif eylemin değerini ortaya koydu. Proje, politika, eğitim, spor, toplumsal katılım ve uluslararası işbirliğini tek bir çerçeve içinde birleştirerek, tek başına yapılan çabalarla elde edilmesi zor olan sonuçlar ortaya çıkardı.

Uyarlanabilir Bir Model

Bu bölümde sunulan deneyimler, sabit formüller olarak görülmemelidir.

Her topluluğun farklı kaynakları, zorlukları ve fırsatları vardır. Ancak, SPORT'a rehberlik eden ilkeler geniş ölçüde aktarılabilir niteliktedir.

Güven oluşturmak, hazırlıklara yatırım yapmak, aileleri sürece dahil etmek, katılımcıları güçlendirmek, gönüllüleri desteklemek, yerel ortaklıkları güçlendirmek ve anlamlı katılım için fırsatlar yaratmak, birçok farklı bağlama uyarlanabilecek yaklaşımlardır.

SPORT'un başarısı tek bir faaliyetten kaynaklanmamıştır. Bu başarı, ilişkiler, bağlılık, işbirliği ve her katılımcının potansiyeline olan inancın birleşiminden kaynaklanmıştır.

Bunlar, kuruluşların gelecekteki projelere ve girişimlere taşıyabilecekleri unsurlardır.

Bu araç setinin son bölümü, SPORT'un ana mesajlarını bir araya getiriyor ve kapsayıcı spor, katılım ve uluslararası işbirliğinin geleceği üzerine düşünceler sunuyor.

SPORT Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit
BSDA Bulgarian Sports Development Association
KARGENC CLUB
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

SON BÖLÜM



SPORT
Strengthening Potentials through
Opportunities, Respect, and Team-spirit

18. Ana Mesajlar ve Çıkarılacak Dersler

Her proje er ya da geç sona erer.

Etkinlikler tamamlanır, raporlar sunulur ve ortaklıklar yeni girişimlere yönelir. Ancak kapsayıcı sporun en önemli sonuçları, proje belgelerinde veya istatistiklerde nadiren bulunur. Bu sonuçlar, bu deneyimden etkilenen insanların hayatlarında kalır.

SPORT projesi boyunca katılımcılar sınırları aştılar, dostluklar kurdular, yeni yetenekler keşfettiler ve çoğunun hayal bile edemeyeceği fırsatlar yaşadılar. Aileler, alışılmadık deneyimlere güven duydu ve çocuklarının düşündüklerinden çok daha fazlasını başardıklarına tanık oldu. Antrenörler, gönüllüler, öğrenciler ve topluluk üyeleri, kapsayıcılığın uzmanlara özgü karmaşık bir kavram olmadığını öğrendi. Kapsayıcılık, insanların açıklık, saygı ve birbirlerini destekleme isteğiyle bir araya geldiklerinde ortaya çıkan bir şeydir.

Bu araç setinde sunulan deneyimler, birkaç önemli sonuca işaret etmektedir.

Kapsayıcılık, ayrı fırsatlar yaratmakla ilgili değildir. Herkesin katılma, katkıda bulunma ve aidiyet hissetme fırsatına sahip olmasını sağlamaktır.

Zihinsel engelli bireylerin beklentilerinin düşürülmesine gerek yoktur. Onların ihtiyaç duyduğu şey, güçlü yanlarını ve potansiyellerini tanıyan fırsatlar, destek ve ortamlardır.

Spor, fiziksel aktiviteden çok daha fazlasıdır. Kendine güven geliştirme, dostluk, öğrenme, bağımsızlık, topluma katılım ve sosyal değişim için güçlü bir araçtır.

Güven, başarılı bir kapsayıcılığın temelidir. Katılımcılar ve antrenörler arasındaki güven. Kuruluşlar ve aileler arasındaki güven. Ortaklar, topluluklar ve kurumlar arasındaki güven. Güven olmadan katılım zorlaşır. Güvenle birlikte imkânlar genişler.

Hazırlık önemlidir. Başarılı bir kapsayıcılık nadiren tesadüfen gerçekleşir. Düşünceli planlama, net iletişim, esneklik ve bireysel ihtiyaçları anlama konusundaki kararlılık sayesinde ortaya çıkar.

Aileler, kapsayıcılığın sadece gözlemcileri değildir. Onlar bu sürecin ortaklarıdır. Ailelerin desteği, bilgisi ve güveni, sürdürülebilir fırsatlar yaratılmasında hayati bir rol oynar.

Gönüllüler, akranlar ve topluluk üyeleri de aynı derecede önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığında ve insanlar deneyim ve etkileşim yoluyla birbirlerinden doğrudan öğrendiklerinde kapsayıcılık daha da güçlenir.

Uluslararası hareketlilik, sadece birkaç kişiye ayrılmış bir



Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ayrıcalık olarak görülmemelidir. Zihinsel engelli bireyler, herkes gibi seyahat etme, öğrenme, keşfetme ve sınırların ötesinde bağlantılar kurma fırsatlarına sahip olmalıdır. SPORT projesi, uygun destekle bu deneyimlerin sadece mümkün olmakla kalmayıp, dönüştürücü de olabileceğini göstermiştir.

Belki de en önemli ders, kapsayıcılığın tek bir etkinlik, program veya projeyle sağlanamayacağıdır. Bu, devam eden bir süreçtir. Kapsayıcılık, ilişkiler, günlük eylemler ve herkesin toplum hayatına tam olarak katılma fırsatını hak ettiğine inanan insanların ortak çabalarıyla inşa edilir.

SPORT projesi, bu inancın eyleme dönüştürüldüğünde neler olabileceğini gösterdi.

- Engellerin azaltılabileceğini gösterdi.
- Proje, özgüvenin artabileceğini gösterdi.
- Toplulukların daha misafirperver hale gelebileceğini gösterdi.
- Dostlukların dil, kültür ve sosyal farklılıkları aşabileceğini gösterdi.

En önemlisi, insanlara başarıya ulaşma fırsatı verildiğinde, genellikle başkalarının beklediğinden çok daha fazlasını başarabileceklerini gösterdi.

İlerlerken ve bu araç setinde sunulan fikirleri uygularken, kapsayıcı sporun mükemmel koşullar yaratmakla ilgili olmadığını unutmayın. Bu, fırsatlar yaratmakla ilgilidir.

- Katılma fırsatları.
- Bağ kurma fırsatları.
- Öğrenme fırsatları.
- Ait olma fırsatları.

Her kapsayıcı antrenman seansı, her uyarlanmış etkinlik, her sıcak karşılama sohbeti ve katılımcılara sunulan her fırsat, sporun kendisinden daha büyük bir amaca katkıda bulunur.

Bu, çeşitliliğin değer gördüğü, katılımın teşvik edildiği ve herkesin potansiyeline ulaşma şansına sahip olduğu bir topluma katkıda bulunur.

İşte SPORT'un mirası budur.

Ve bu, kapsayıcı sporun yaratılmasına yardımcı olabileceği gelecektir.







Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



19. Ortaklar Hakkında

Bulgaristan Spor Geliştirme Derneği (BSDA)

Bulgaristan Spor Geliştirme Derneği (BSDA), Bulgaristan'ın Sofya kentinde bulunan ve spor, fiziksel aktivite, sosyal kapsayıcılık ve yaşam boyu öğrenmeyi teşvik etmeye adanmış bir sivil toplum kuruluşudur. 2010 yılında kurulan BSDA, özellikle Erasmus+ programı kapsamında, taban sporları, kapsayıcılık, eğitim, gençlik gelişimi ve toplumsal katılım alanlarına odaklanan Avrupa girişimlerini hayata geçirme konusunda geniş deneyime sahiptir. SPORT projesinin koordinatörü olarak BSDA, girişimin genel uygulamasını yönetti, uluslararası işbirliğini koordine etti ve zihinsel engelli kişiler için kapsayıcı spor fırsatlarının geliştirilmesini destekledi.

Kargenç Kulübü

Kargenç Kulübü, Türkiye merkezli, sosyal katılım, gençlerin katılımı, toplumsal kalkınma ve fırsat eşitliğini teşvik etmek için çalışan bir sivil toplum kuruluşudur. Örgüt, yerel kurumlar, eğitim kuruluşları, belediyeler ve toplumsal paydaşlarla işbirliği yaparak, savunmasız gruplar için kişisel gelişim ve aktif katılım fırsatları yaratmaktadır. SPORT projesi kapsamında Kargenç Kulübü, Türkiye'den katılımcıları ve aileleri sürece dahil etmek, yerel etkinlikler düzenlemek, uluslararası hareketliliği desteklemek ve projenin kapsayıcı ve toplum temelli yaklaşımına katkıda bulunan yerel ortaklıkları güçlendirmek konusunda kilit bir rol oynamıştır.

BSDA ve Kargenç Kulübü, zihinsel engelli bireyler için spor yoluyla anlamlı fırsatlar yaratmak amacıyla deneyimlerini, uzmanlıklarını ve kapsayıcılığa olan bağlılıklarını bir araya getirerek, daha kapsayıcı topluluklar oluşturmada uluslararası işbirliğinin önemini ortaya koydu.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

20. Erasmus+ Yasal Uyarı ve Telif Hakkı

#SPORT Uygulamalı Araç Seti, Avrupa Birliği'nin Erasmus+ Programı tarafından ortak finanse edilen 101183084 - SPORT Projesi'nin çıktılarından biridir.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Komisyonu'nun görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de hibe veren kurum bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.

Bu belgeyle ilgili herhangi bir yorumunuz için lütfen BSDA ile iletişime geçin:info@bulsport.bg

Bu el kitabında, tüm proje etkinliklerinden ve kamuya açık kaynaklardan elde edilen materyaller ve bilgiler kullanılmıştır.

Kaynak belirtilmesi koşuluyla çoğaltılmasına izin verilmiştir.

Kuruluş ve Ülke	Yazarlar
Bulgaristan Spor Geliştirme Derneği, Bulgaristan	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, PhD Stefka Djobova, PhD Ivelina Kirilova, PhD
Kargenc Kulübü, Türkiye	Ersel Aydın Esra Erdem Elif Kayhan

© Yazarlar:
Yoanna Dochevska, Ivaylo Zdravkov, PhD, Stefka Djobova, PhD, Ivelina Kirilova, PhD,
Ersel Aydın, Esra Erdem, Elif Kayhan

© Yayıncı:
Bulgarian Sports Development Association
Issuer code: 978-619-90776

Editör:
Emiliya Pergelova

Matbaa:
M&BM

Şehir, yayın yılı: Sofya, 2026

ISBN: 978-619-7677-28-7

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Notes

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Notes

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPORT
Strengthening Potentials through Opportunities, Respect, and Team-spirit

BSDA
Bulgarian Sports Development Association

KARGENC CLUB
KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union (101183084 - SPORT). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

www.sportinclusion.org