



Co-funded by
the European Union

Educational Programme



UNIVERSITÀ
di VERONA
Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO



İçindekiler

Bölüm 1.....	4
1. Kapsayıcı sporlar ve oturarak voleybol kavramına giriş: kökeni ve kuralları.....	4
2. Oturarak Voleybolun Faydaları ve Kapsayıcılığın Önemi.....	5
3. Spor Alanında Yaygın Eğitimin (NFE) Rolü.....	6
Bölüm 2.....	7
1. Kapsayıcı Sporlarda Antrenörün Rolünün Yeniden Tanımlanması:.....	7
2. Kapsayıcı Koçluk (Yarışma Sırasında).....	8
Bölüm 3.....	11
1. Motor Becerilerde Çeşitliliği Anlamak.....	11
2. Kapsayıcı Eğitim Tasarımının İlkeleri (Sporda Evrensel Öğrenme Tasarımı (UDL)).....	11
3. Karma Yetenek Ortamlarında Grup Yönetimi.....	12
4. Uyarlanabilir Ekipman ve Alan Hususları.....	13
5. İletişim ve Motivasyon Stratejileri (İletişim stilleri dahil: görsel, (sözel, dokunsal ipuçları vb.).....	14
Bölüm 4.....	16
Oturarak Voleybolda Kapsayıcı İletişim ve Takım Oluşturma.....	16
1. Giriş: Kapsayıcı Sporda İletişimin Önemi.....	16
2. Kapsayıcı Gruplarda Takım Oluşturma İlkeleri.....	16
3. Sporda Kapsayıcı İletişim.....	17
4. Karma Yetenekli Takımlarda İletişim Zorluklarının Yönetimi.....	17
Bölüm 5.....	18
Oturarak Voleybol Oynayarak Fiziksel ve Zihinsel Sağlığı Geliştirme.....	19
1. Giriş.....	19
2. Oturarak Voleybolun Fiziksel Faydaları.....	19
3. Takım Sporü Aracılığıyla Zihinsel ve Duygusal İyi Oluş.....	19
4. Destekleyici ve Güçlendirici Bir Ortam Oluşturma.....	19
5. Fiziksel ve Zihinsel Sağlığı Geliştirme Stratejileri.....	20
6. İyi Oluşun Sosyal Boyutu.....	20
7. Sonuç.....	20
Bölüm 6.....	21
SittingVolleyball ile Kapsayıcı Etkinlik Planlama ve Yönetimi.....	21
1. Giriş: Kapsayıcı Etkinlik Planlaması Neden Önemlidir.....	21
2. Kapsayıcı Etkinlik Tasarımının İlkeleri.....	21
3. Erişilebilirlik Planlaması.....	22
4. Kapsayıcı Programlama ve Planlama.....	22
5. Görevler ve Sorumluluklar.....	22
6. Uyarlanabilir Ekipman ve Alan Yönetimi.....	23
7. Vaka Çalışmaları ve İyi Uygulamalar.....	23
8. Zorluklar ve Öneriler.....	24
9. Sonuç.....	24

Bölüm 7.....	25
Kapsayıcı Sporlarda Savunuculuk ve Topluluk Katılımı.....	25
1. Giriş: Kapsayıcı Sporlarda Savunuculuğun Önemi.....	25
2. Koçların ve Eğitimcilerin Savunucu Rolü.....	25
3. Kapsayıcı Spor Kampanyaları Oluşturma.....	26
4. Paydaşlar ve Müttefiklerle Etkileşim Kurma.....	26
5. Sosyal Etki İçin Medya ve Hikaye Anlatımı.....	26
6. Oturarak Voleybol ile Topluluk Oluşturma.....	27
7. Zorluklar ve Gelecek Yönelimler.....	27
8. Sonuç.....	28
Bölüm 8.....	29
1. Oturarak Voleybol Entegrasyonu için Stratejik Planlama.....	29
2. Ortaklıkların Kurumsallaştırılması.....	29
3. İyi Uygulamaların Sergilenmesi.....	30
4. Politikaların kuruluşlara entegrasyonu için adımlar.....	30
Ek.....	36
Oturarak Voleybol için Faydalı Bilgiler:.....	36
Ekipman için Alternatif Uyarlamalar:.....	37
1. File: Profesyonel Sistemlere Alternatifler.....	37
2. Top: Yeni Başlayanlar İçin Uyarlama ve Güvenlik.....	37
3. Mahkeme: Boya Kullanmadan Sınırları Belirlemek.....	38
4. Oyuncu Ekipmanları: Uygun Fiyatlı Koruma.....	38
5. Eğitim Araçları: Kendin Yap Çözümleri.....	38

Bölüm 1 Kapsayıcı Sporlara ve Oturarak Voleybola Giriş

1. Kapsayıcı sporlar ve oturarak voleybol kavramına giriş: kökeni ve kuralları.

Kapsayıcı spor kavramı, birlik, eşitlik ve erişilebilirlik üzerine kuruludur. Her yetenek seviyesinden ve geçmişten insanın eşit şekilde katılmasına olanak sağlamak amacıyla tasarlanan veya uyarlanan sporlar, kapsayıcı sporlar olarak kabul edilir. Kapsayıcı sporların amacı, eşitliği ve katılımı teşvik etmek ve mevcut engelleri ortadan kaldırmaktır. Kapsayıcı sporların bazı ortak özellikleri arasında, koşullara bağlı olarak uyarlanmış kurallar veya ekipmanların varlığı, karma yetenekli takımlara olanak tanıma ve sadece rekabetten ziyade katılıma odaklanma yer alır. Özellikle, oturarak voleybol, engelli ve engelsiz oyuncuların birlikte katılabileceği keyifli ve rekabetçi bir ortam sunar. Oyun, her yetenek seviyesindeki sporcuları entegre etmek için ideal bir spor olacak şekilde tasarlanmıştır.

Oturarak Voleybolun Kökeni

Oturarak voleybol fikri, İkinci Dünya Savaşı'ndan kalma Hollandalı gazilerin rehabilitasyon ihtiyacından doğmuştur. İlk olarak 1956 yılında Hollanda Spor Birliği tarafından oturma topu (sitzball) ile voleybolun birleştirilmesiyle tanıtılmıştır. 1978 yılında ilk kez Uluslararası Engelliler Sporları Organizasyonu (ISOD) programına dahil edilmiş ve 1980 yılında Paralimpik Oyunlarına resmi olarak eklenmiştir. Oturarak voleybolun uluslararası organizasyonu World ParaVolley'dir ve Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) ile bağlantıları vardır.

Oturarak Voleybol Kuralları

Oturarak voleybol, voleybola birçok benzerlik gösterse de, saha ve file boyutları, servis kuralları ve oyun sırasında oyuncuların oturması zorunluluğu gibi bazı önemli farklılıklara sahiptir. Oyun sahasının boyutları 10 x 6 m ölçülerinde bir dikdörtgendir ve her tarafında en az 3 m genişliğinde serbest bir alan bulunur. File, orta çizginin üzerine dikey olarak yerleştirilir ve yüksekliği erkekler için 1,15 m, kadınlar için 1,05 m'dir. Voleybol ve oturarak voleybol arasındaki önemli bir fark, oturarak voleybolda servis bloklamanın yasal bir hareket olmasıdır. Rekabetçi oturarak voleybolda oyuncular iki kategoriye ayrılır:

- VS2 (eski adıyla MD (Minimal Engellilik)): VS2 seviyesindeki bir sporcu kas gücünün bir kısmını kaybetmiştir. Voleybol oynamayı engelleyen bir eklemdeki esneklik eksikliği veya bu ikisinin birleşimi.
- VS1 (eski adıyla D (Engelli)): VS1 seviyesindeki bir sporcu, kas gücünü, esnekliğini veya başka bir kas özelliğini tamamen kaybetmiştir. İkisinin birleşim halindeki önemli bir kombinasyonu.

Takımlar genellikle VS1 ve VS2 sporcularının bir karışımından oluşur. Örneğin, bir takımda herhangi bir anda sahada beş VS1 oyuncusu ve bir VS2 oyuncusu olabilir; toplam 14 oyuncudan en fazla iki VS2 oyuncusuna izin verilir; bu kural paralimpik veya uluslararası müsabakalarda kullanılır. Öte yandan, ulusal düzenlemeler daha gevşek ve kimlerin katılabileceği konusunda daha esnektir.

2. Oturarak Voleybolun Faydaları ve Kapsayıcılığın Önemi

Öncelikle, oturarak voleybol, engelli bireylerin egzersiz yapmaları ve sosyalleşmeleri için bir fırsat sunar. Araştırmalar, özellikle gövde, kollar ve omuzlarda olmak üzere, güç, çeviklik ve koordinasyonu geliştirdiğini göstermiştir. Ek olarak, oturarak voleybol, takım çalışmasını, beceri gelişimini ve hedef belirlemeyi teşvik ederken, öz disiplin, öz saygı, özgüven ve bağımsızlık oluşturmaya yardımcı olur. Sağlıklı yaşamı destekler ve eğitim, kariyer ve toplumsal katılımı gelecekteki başarıyı destekleyebilir. Oyun, oyuncuların birlikte çalışmasını, etkili iletişim kurmasını ve stratejik düşünme geliştirmesini gerektirerek takım çalışması ve iletişim becerilerini artırır. Engelli bireylerin genellikle fiziksel aktivite için daha az fırsatı olduğundan, oturarak voleybol, aktif kalmanın ve ilgili sağlık sorunları riskini azaltmanın kapsayıcı bir yolunu sunar.

Engelli bir bireyin yaşayabileceği açık fiziksel ve psikolojik faydaların yanı sıra, sosyal faydaları da dikkate almak önemlidir. Bu nedenle, engelli bireylerin spora katılması, izolasyon duygularıyla mücadele etmelerine ve çeşitli diğer bireylerle sosyalleşerek sosyal kaynaşmayı teşvik etmelerine yardımcı olabilir. Bu bireyler mutlaka diğer engelli kişiler olmak zorunda değildir; sporun kendisi, engelli ve engelsiz bireylerin keyif alabileceği kapsayıcı bir spor olduğu için daha geniş halk kitleleri de olabilir. Oturarak voleybol, bu gruplar arasında daha fazla sosyalleşme için bir temas noktası sağlayarak oturarak voleybolun yapıldığı yerel toplulukların sosyal ağını geliştirip güçlendirebilir.

3. Sporda Yaygın Eğitimin (NFE) Rolü

Yaygın ve Yaygın Eğitim

Örgün Olmayan Eğitim (ÖÖE), örgün eğitim sisteminin dışında gerçekleşen tüm eğitim uygulamalarını ifade eder. Gençlerden yaşlılara, engelli olsun veya olmasın, çeşitli ortam ve bağlamlarda geniş bir hedef kitleyi kapsayabilir. ÖÖE öğrenme etkinlikleri gönüllü, öğrenci merkezli ve katılımcıların ihtiyaçlarını, ilgi alanlarını ve isteklerini karşılayacak şekilde tasarlanmıştır. Kullanılan yöntemler çeşitlidir ancak öncelikle güvene ve deneyim paylaşımına dayalı ortamlar oluşturmaya odaklanır. Dezavantajlı grupların dahil edilmesini teşvik etmek, hem organizasyon hem de öğretim yöntemlerinde esneklik sağlamak ve kuruluşların sistemlerin ve kurumların kapasite geliştirilmesi yoluyla değer katmak gibi çeşitli avantajlar sunar. Örgün eğitim, ilkokulla başlayıp üniversiteye kadar çeşitli seviyelerden geçen, sistematik olarak organize edilmiş ve sıralı bir öğrenme sürecidir. Akademik konulara, mesleki becerilere ve profesyonel eğitime odaklanan uzmanlaşmış programları içerir.

Spor Yoluyla Eğitim

Spor Yoluyla Eğitim, bireylerin ve grupların kişisel gelişim ve kalıcı sosyal değişim için temel beceriler geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla spor ve fiziksel aktiviteleri kullanan, örgün olmayan bir eğitim yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, sporun kendisi ana odak noktası değildir; bunun yerine, fiziksel aktivite, sürecin birincil amacı olan planlı bir öğrenme hedefini destekleyecek şekilde uyarlanır. Bu yöntem, saygı, kapsayıcılık ve adalet gibi değerleri teşvik ederken, takım çalışmasını, iletişimi ve eleştirel düşünmeyi de destekler. Eğitim ve sporu birleştirerek, katılımcıların önemli yaşam becerilerini pratik ve keyifli bir şekilde öğrenebilecekleri ilgi çekici bir ortam yaratır. Spor alanındaki örgün olmayan eğitimin rolü, ETS'nin (Eğitim ve Spor Sistemi) kendisinin spor ve fiziksel aktiviteye dayalı bir eğitim yaklaşımı olması ve bunu diğer temel yetkinlikleri geliştirmek için bir araç olarak kullanmasıdır. Örneğin, sosyal sorunları ele almayı amaçlayan bir spor/fiziksel aktivite planlarsak, katılımcılar sosyal becerilerini geliştirecek ve hedefimize uygun olarak titizlikle tasarladığımız fiziksel görevleri aktif olarak yerine getirerek daha iyi anlayacaklardır.

Bölüm 2 OTURARAK VOLEYBOL İÇİN UYARLANMIŞ ANTRENMAN TEKNİKLERİ

1. Kapsayıcı Sportlarda Antrenörün Rolünü Yeniden Tanımlamak: Eğitimden Kolaylaştırıcı ve Motivasyon

Kaynağına.

Oturarak Voleybol gibi kapsayıcı spor ortamlarında, antrenörün rolü temeldir; sadece takımı ve sporcuları rekabetçi başarıya götürmek için teknik ve taktik becerileri aktaran kişi olmakla kalmaz, aynı zamanda spor deneyimini kolaylaştıran, kişisel gelişimi motive eden ve temel değerlerin kapsayıcılık olduğu bir ortamda yol gösteren kişidir. Dolayısıyla görevleri, sporcuların hem kişisel hem de atletik gelişimini desteklemek, aidiyet duygusunu, özgüveni ve genel refahı geliştirmektir.

Farklı motor becerilere sahip sporcuların birlikte oynadığı karma takımlarla çalışırken bu bakış açısı değişikliği çok önemlidir. Bu sporun kilit noktalarından biri, tanıtım ve küçük çaplı müsabakalarda ve turnuvalarda (uluslararası müsabakalar hariç), hem erkek hem de kadın, hem engelsiz hem de engelli sporcuların aynı takımda oynayabilmesidir.

Oturarak voleybolda, aktif olarak dinleyen, ilerlemeyi fark eden ve katılımı ve keyfi spor deneyiminin temel unsurları olarak değerlendiren empatik bir koçluk tarzı benimsemek şarttır. Bu nedenle, antrenör ve sporcu arasında olumlu bir ilişki kurmak, bu sporda başarı için temel öneme sahiptir; çünkü bu, dayanıklılığı, öz saygıyı ve takım ruhunu geliştirmeye yardımcı olur.

Oturarak Voleybol gibi çeşitli bir grupta, antrenörün öğretim tekniklerini, iletişim stillerini ve geri bildirim yöntemlerini sporcuya ve karşısındaki bireye göre uyarlayabilmesi gerekir. Bu, farklı dil biçimlerini (sözel, görsel, dokunsal) kullanabilmek ve her oyuncunun ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre uyarlanmış egzersizler önerebilmek anlamına gelir; böylece herkes aktif

olarak katılabilir. Bu nedenle antrenör, Antrenör, önemli bir görevi olan arabulucu olarak tanımlanmalı ve kişiselleştirilmiş bir eğitim yolu oluşturarak tüm sporcuların dahil edilmesini kolaylaştırmalıdır. Bir diğer önemli husus ise özerklik ile ilgilidir. Antrenör, oyuncuların kendi spor yolculuklarında aktif katılımcı olmalarına yardımcı olarak, öz değerlendirme, problem çözme ve karar verme becerilerinin geliştirilmesini teşvik etmelidir.

Öğrenme ve başarısızlık için güvenli bir ortam yaratmak.

Oturarak Voleybol'da güvenli bir alan yaratmak, uyarlanmış antrenörlüğün temel bir bileşenidir. Bu, engelli olsun veya olmasın her sporcunun yargılanma veya dışlanma korkusu olmadan keşfetme, öğrenme ve hatta hata yapma özgürlüğüne sahip olduğu bir ortam oluşturmayı içerir. Bu tür bir atmosfer, yalnızca teknik gelişmeyi değil, aynı zamanda motivasyonu, özgüveni ve aktif katılımı da teşvik eder. Bu hedefe ulaşmak için antrenör, hata yapmanın kabul edildiği, hatalardan ders çıkarmanın teşvik edildiği ve bunun sonucunda gelişmenin sağlandığı sağlıklı bir ortam yaratmalı ve desteklemelidir. Güvenli bir ortamda, sporcular kendilerini zorlamaya, yardım istemeye ve birbirlerini desteklemeye istekli olurlar; bu da teknik ve ilişkisel gelişmenin olumlu bir döngüsünü oluşturur. 2010-2020 Avrupa Engellilik Stratejisi'ne göre, spor, engelli bireylerin aktif katılımını teşvik etmede, sosyal entegrasyonlarına katkıda bulunmada ve psikolojik ve sosyo-kültürel engelleri aşmalarında temel bir rol oynamaktadır (Avrupa Komisyonu, 2010).

Etik koçluk: haysiyet, saygı ve rıza.

Her kapsayıcı spor uygulaması, insan onuruna saygı, farklılıkların takdir edilmesi ve fiziksel ve sosyal aktivitelere gönüllü ve bilinçli katılım gibi müzakere edilemez etik ilkelere dayanır. Antrenör, her sporcunun dinlendiğini, saygı gördüğünü ve spor deneyimiyle ilgili kararlara aktif olarak katıldığını hissettiği bir ortam yaratmalıdır.

Uluslararası Paralimpik Komitesi'nin (IPC, 2015; Inside The Games) eğitim çerçevesinde, 2015), sporcularla nasıl iletişim kuracaklarını, onları nasıl dinleyeceklerini ve motive edeceklerini bilen antrenörlerin eğitilmesinin önemi vurgulanırken, sporcunun özerkliğini zedeleyebilecek, çoğu zaman bilinçsiz olan ayrımcılık biçimlerinden kaçınılması gerektiği de belirtilmektedir.

Kapsayıcılık aynı zamanda güvene, kişisel sınırlara saygıya ve ortak kuralların

paylaşılmasına dayalı ilişkiler kurmayı da içerir. Kapsayıcı antrenör yalnızca performansa odaklanmaz, aynı zamanda demokratik ve işbirlikçi değerlere dayalı bir spor kültürünü teşvik eder (UNESCO, 2015).

Bu ilkeler sadece grup içindeki güveni güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin

iyiliğinin herhangi bir sportif sonuçtan önce geldiği, eğitimsel ve duygusal olarak güvenli bir alan yaratmaya da yardımcı olur.

2. Yarışma Sürecinde Kapsayıcı Koçluk

Rekabetçi bir ortamda kapsayıcı antrenörlük, oturarak voleybol antrenörleri için önemli bir zorluk teşkil etmektedir; zira bu, performans optimizasyonunu adil katılım ve genel refah ilkelerine saygıyla dengelemeyi gerektirir.

Turnuvalar ve maçlar sırasında antrenörler, farklı engellere sahip sporcuları yönetmek, performans baskısıyla başa çıkmak ve stratejileri gerçek zamanlı olarak uyarlamak gibi karmaşık durumlarla başa çıkmak zorundadır. Bu senaryoda, kapsayıcı yaklaşımlar benimsemek rekabet gücüne bir engel değil, aksine grup uyumunu artırmak ve takım dinamiklerini güçlendirmek için bir fırsattır. Buradaki kilit nokta, her sporcunun değerli, yetenekli ve yarışma sürecine aktif olarak dahil olduğunu hissettiği bir ortam yaratmak olabilir. Bu şekilde antrenör, bir arabulucu rolü üstlenir.

Teknik uygulamadan öteye geçen ve motivasyon, öz yeterlilik ve karşılıklı güvene dayanan bir güçlendirme.

Turnuvalar ve maçlar için antrenman stratejilerini uyarlamak.

Müşabakalar bağlamında, antrenörün oyun stratejilerini takımın yapısına, rakiplere ve çevresel koşullara göre ayarlayabilmesi çok önemlidir. Özellikle hareketliliğin geleneksel voleyboldan farklı olduğu oturarak voleybolda, taktikler sporcuların özel becerilerini (fiziksel veya kişilerarası) geliştirmek için kişiselleştirilmelidir. Takımın etkinliğinden ödün vermeden, daha az deneyimli veya yetenekli sporcuların kademeli olarak dahil edilmesine olanak tanıyan esnek stratejiler uygulamak faydalıdır. Örneğin, bireysel sporcuların fonksiyonel yeteneklerine göre hücum oyun şemalarını uyarlamak yararlı bir strateji olabilir. Ayrıca, sporcuları oyunu kolektif olarak okumaya, oyun zekasını ve taktiksel farkındalığı geliştirmeye eğitmek de çok önemlidir. Amaç oyunu basitleştirmek değil, zorluk seviyesini düşürmeden erişilebilir hale getirmektir, çünkü spor uyarlanmış olsa bile, bu rekabet veya kazanma arzusunun olmadığı anlamına gelmez.

Maçlar sırasında enerjiyi yönetmek, oyuncu değişikliklerini kontrol etmek ve duygusal iniş çıkışları yönetmek.

Bir müsabaka sırasında en önemli bileşenlerden biri, sporcuların psikofiziksel enerjilerinin en iyi şekilde yönetilmesidir. Bu, yalnızca fiziksel eforun izlenmesini değil, aynı zamanda performansı etkileyebilecek duygusal ve bilişsel sinyalleri okuma yeteneğini de içerir. Genellikle tamamen teknik bir unsur olarak görülen oyuncu değişiklikleri, duygusal düzenleme, zihinsel iyileşme ve öz yeterliliğin güçlendirilmesi için de bir araç olarak kullanılmalıdır. Bazı sporcular yorgunluk veya müsabakayla ilgili stres nedeniyle daha sık molalara ihtiyaç duyabilir. Bu anları fark etmek ve hassasiyetle ve hızla yanıt vermek antrenörün sorumluluğundadır. Dahası, sporcuları olası hatalara, konsantrasyon eksikliklerine veya hayal kırıklığı anlarına zihinsel olarak hazırlamak, örneğin müsabakalara hazırlık antrenmanlarında yapıcı öz konuşma üzerinde çalışmak tavsiye edilir. Amaç, her sporcunun zor anlarda bile desteklendiğini hissettiği ve takım içinde kendini ifade etmekte özgür olduğu motive edici ve güvenli bir ortam sağlamaktır.

Rekabetçi dürüstlüğe saygı göstererek, farklı yetenek seviyelerine sahip takımlara koçluk yapmak.

Oturarak Voleybol takımlarının heterojen yapısı, genellikle farklı tür ve şiddette motor engellere sahip sporculardan oluşması nedeniyle, antrenörün rol dağılımına ve kapsayıcılık ile rekabetçilik arasındaki dengeyi yönetmeye özel önem vermesini gerektirir. Amaç, herkese aynı şekilde davranmak değil, her sporcunun kolektif başarıya katkıda bulunmasını sağlayacak özel roller atayarak bireysel farklılıkları tanımak ve değer vermektir. Bu, oyun kuralları ve resmi maçlar sırasında takım kompozisyonunu düzenleyen Dünya Para Voleybol Federasyonu tarafından yönetilen sınıflandırma sistemi hakkında derinlemesine bilgi gerektirir. Aynı zamanda, farklı yeteneklere sahip sporcular arasında işbirliğini teşvik eden, akran desteği, iç mentorluk ve taktiksel ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi gibi kapsayıcı stratejiler geliştiren bir eğitim sistemi oluşturmak gereklidir. Sonuç, sadece etkili bir şekilde rekabet eden değil, aynı zamanda uyumlu ve dirençli bir grup olarak büyüyen bir takımdır.

Kapsayıcı spor ortamlarında adil oyun ve sportmenliği teşvik etmek.

Son olarak, rekabet saygı, adalet, dayanışma ve sorumluluk duygusu gibi değerleri aktarma fırsatı haline gelmelidir. Adil oyun soyut bir kavram değil, küçük günlük eylemlerde gerçekleşir: hakemin kararını kabul etmek, bir takım arkadaşının hatasından sonra ona destek olmak, maç sonunda rakipleri selamlamak. Antrenör, etik bir rehber olarak hareket etmeli, uygunsuz davranışlar ortaya çıktığında müdahale etmeli, ancak aynı zamanda olumlu tutumları ve sportmenlik davranışlarını da ödüllendirmelidir. Maçlardan sonra ortak düşünme etkinlikleri eklemek faydalıdır – sporcuların duygularını ifade edebilecekleri, birbirlerinin başarılarını takdir edebilecekleri ve takım kimliğini güçlendirebilecekleri kısa tartışmalar. Özellikle kapsayıcı ortamlarda, sportmenlik eğitim kalitesinin ve grup olgunluğunun bir göstergesi haline gelir. Adil oyunu geliştirmek, refahı, kişisel gelişimi ve sosyal uyumu teşvik edebilecek bir spor kültürünü desteklemek anlamına gelir.

Bölüm 3: Farklı Yeteneklere Sahip Bireyler İçin Eğitim Programlarının Uyarlanması

1. Motor Becerilerdeki Çeşitliliği Anlamak

Herhangi bir kapsayıcı programın temeli, bireysel motor yeteneklerinin derinlemesine anlaşılmasıdır. Her sporcunun, engellilik türü, fonksiyonel özerklik düzeyi, önceki spor deneyimi, bilişsel ve duygusal yönler gibi faktörlerden etkilenen benzersiz bir profili vardır. Oturarak Voleybol'da farklılıklar gövde kontrolü, kol hareketliliği, yer hareket hızı veya reaksiyon süresiyle ilgili olabilir. Bazı sporcular protez veya destek kullanabilirken, diğerlerinde duruş stabilitesi eksikliği olabilir. Bu bağlamda, antrenörün yeteneğe tıbbi değil, fonksiyonel bir bakış açısıyla yaklaşması gerekir: Önemli olan sporcunun yapabildiği ve yapmayı başardığı şeylerdir, tıbbi teşhisi değil.

Antrenörün antrenman yükünü, teknik egzersizleri veya antrenman hedeflerini kişiselleştirmek için kullanabileceği ilk ve en önemli araç, sporcuyla doğrudan diyalog kurmaktır. Bu, antrenman günlükleri veya algılanan efor ölçekleri gibi öz değerlendirme araçlarıyla desteklenebilir ve antrenörün sporcuyu daha iyi anlamasına ve antrenmanı olabildiğince kişiselleştirmesine olanak tanır. Diğer faydalı araçlar arasında, sezonun farklı noktalarında performansta iyileşme veya düşüş olup olmadığını değerlendirmek için kullanılabilen spora özgü testler yer alır; böylece antrenman yükleri ve antrenman programları buna göre ayarlanabilir.

2. Kapsayıcı Eğitim Tasarımının İlkeleri

(Spor alanında Evrensel Öğrenme Tasarımı (UDL).)

Kapsayıcı eğitime yönelik etkili bir yaklaşım, çeşitliliği öngören ve kucaklayan esnek bir öğretim tasarımına dayanır. Yararlı bir teorik referans, eğitim alanında geliştirilen ancak giderek spora da uygulanan Evrensel Öğrenme Tasarımı (UDL) modelidir (CAST, 2018). UDL modeli, doğası gereği kapsayıcı olan, yani baştan itibaren herkes için erişilebilir ve ilgi çekici olacak şekilde tasarlanmış bir öğretim sistemini teşvik eder.

Evrensel Öğrenme Tasarımı (UDL), üç temel prensibe dayanmaktadır:

- 1. Çoklu temsil yöntemleri: Anlamayı desteklemek, iletişim engellerini azaltmak ve teknik teklife erişilebilirliği artırmak için alıştırmaları ve kavramları farklı diller kullanarak (sözel, görsel, jestsel ve fiziksel) açıklamak.**

2. Çoklu hareket ve ifade biçimleri: Sporcuların kendi yeteneklerine göre egzersizleri nasıl yapacaklarını seçmelerine olanak tanıyan varyasyonlar sunmak. Bu, özerkliği teşvik eder ve bireysel motor becerilerini ön plana çıkarır.

3. Çoklu katılım yöntemleri: Motivasyonu artırmak, aidiyet duygusunu geliştirmek ve her sporcunun bağlılığını teşvik etmek için kişiselleştirilmiş hedefler, uygun şekilde ayarlanmış zorluklar ve öz değerlendirme fırsatları sunmak.

Sporlarda Evrensel Tasarım Öğrenmesinin (UDL) pratik bir örneği, oturarak voleyboldaki servis antrenmanları olabilir: bazı sporcular hazırlık amaçlı bir sıçrama ile yerden servis atarken, diğerleri baskın kollarını kullanarak sabit bir pozisyondan servis atabilir, bazıları ise dış yardımla atışın yörüngesine odaklanabilir. Herkes aynı aktiviteye katılır, teknik hedef ortak kalır, ancak farklı, erişilebilir ve işlevsel yollarla gerçekleştirilir.

Sporlara uygulanan Evrensel Tasarım İlkelerinin (UDL) ayırt edici özelliği, planlama aşamasından itibaren "herkes için öğretim" anlamına gelen kapsayıcı doğasıdır. Bu, antrenörler tarafından dikkatli bir planlama gerektirir ve bu da tüm sporcu grubu için eşitlik, katılım ve motor öğrenme açısından açık faydalar sağlar.

3. Karma Yetenekli Gruplarda Grup Yönetimi

Oturarak voleybol gibi farklı sporcu gruplarını yönetmek, yalnızca egzersizleri uyarlamak ve bireyselleştirmek için önemli çaba gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda takım ruhunu güçlendirmek için takım uyumunu da geliştirmeyi gerektirir. Tüm bunları başarmak için antrenör, sporcular arasında katılımı ve olumlu etkileşimi teşvik eden, herkesin öğrenip katkıda bulunabileceği bir ortam yaratan, yapılandırılmış bir şekilde etkinlikler düzenleyebilmelidir.

Farklı yeteneklere sahip sporcuların aynı grupta yer aldığı bu gibi ortamlarda, performansa odaklanmanın ötesine geçen ve eğitimsel ve ilişkisel boyutları da kapsayan bir eğitim yaklaşımı benimsemek önemlidir. Aynı takım içinde farklı yeteneklerin bulunması bir zorluk olabilir, ancak aynı zamanda sadece teknik öğrenmeyi değil, sporcuların kişisel ve sosyal gelişimini de destekleyen kapsayıcı ve ilgi çekici dinamikler geliştirmek için değerli bir fırsat da sunar. Bu anlamda, takım her sporcunun benzersiz bir şekilde katkıda bulunduğu zengin ve teşvik edici bir ortam haline gelir. Grup yönetimi için etkili stratejilerden bazıları şunlar olabilir:

- **İstasyon çalışması:** Her istasyon, ayarlanabilir zorluk seviyesine sahip belirli bir görev sunar. Bu yaklaşım, sporcuların bağımsız olarak veya küçük gruplar halinde antrenman yapmalarına olanak tanıyarak, öz düzenlemeyi ve bireysel yeteneklere göre iş yükünün sürekli olarak uyarlanmasını teşvik eder.
- **Seviye veya fonksiyona göre alt gruplar:** Katılımcıları izole etmeden hedeflenen teknik yönleri odaklanmak için faydalıdır. Alt grup kompozisyonunun dinamik kalması ve rotasyonu teşvik etmesi önemlidir; bu, her sporcunun farklı takım arkadaşlarıyla etkileşim kurmasına ve oyun içinde çeşitli roller deneyimlemesine olanak tanır.
- **İşbirliğine dayalı faaliyetler:** Sporcuların ortak bir hedefe ulaşmak için birlikte çalıştığı ve farklı rollerin değerinin vurgulandığı etkinliklerdir. Bu yaklaşım, işbirliğini, karşılıklı güveni ve kapsayıcılığı güçlendirirken, farklı yeteneklere sahip sporcular arasındaki algılanan engelleri azaltır.

- Rol değiştirme görevleri: gözlemci, motive edici veya hakem gibi roller üstlenmek, bilişsel ve sosyal becerileri de geliştirmek için tasarlanmıştır. Farklı roller üstlenmek, sporcuların oyunu birden fazla perspektiften anlamalarına yardımcı olur ve grup içinde sorumluluk ve aidiyet duygusunu geliştirir.

Antrenman seanslarının en önemli yönlerinden biri zaman ve ritim yönetimidir. Antrenör, bireysel ve grup enerji seviyelerine göre molaları, yoğunluğu ve aktivitelerin ve egzersizlerin süresini ayarlayabilmelidir.

Farklı yetenek seviyelerine sahip bireylerin bir arada bulunduğu ortamlarda etkili grup yönetimi, teknik uzmanlığın yanı sıra esneklik, empati ve pedagojik beceriler gerektirir. Antrenör, grubun ihtiyaçlarını anlayabilmeli, her bir sporcunun potansiyelini geliştirebilmeli ve hataların öğrenme sürecinin bir parçası olarak görüldüğü ve çeşitliliğin bir g olarak benimsendiği bir güven ortamı oluşturabilmelidir. Bu anlamda, Oturarak Voleybol sadece bir spor olarak değil, aynı zamanda kapsayıcılık için g bir araç olarak da öne çıkmaktadır.

4. Uyarlanabilir Ekipman ve Alan Hususları

Antrenman veya müsabakaların gerçekleştiği ortam, uyarlanmış ve kapsayıcı sporlarda çok önemli bir rol oynar. Fiziksel mekan, spor deneyiminin kalitesi, sporcuların özerkliği ve tam ve etkili katılım olasılığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Erişilebilir, güvenli ve uyarlanabilir bir ortam, yetenek seviyesine bakılmaksızın her sporcunun aktif ve anlamlı bir şekilde katılım sağlaması için temel oluşturur. Öte yandan, dar, düzensiz alanlar veya mimari engellerle dolu alanlar, dışlanma, hayal kırıklığı hatta tehlike kaynağı haline gelerek spor pratiğini engelleyebilir ve hem bireysel hem de grup motivasyonunu zayıflatabilir.

Erişilebilir bir alan oluşturmanın temel unsurları şunlardır:

- Pürüzsüz, istikrarlı, engellerden arındırılmış yüzey, güvenli zemin hareketine olanak tanır ve riskleri azaltır. Transferler sırasında düşme veya zorluk riski.
- Oyun alanının ve mesafelerin algılanmasını ve mekansal farkındalığı desteklemek için, görünür ve dokunsal sınırlara sahip, net bir şekilde tanımlanmış alanlar.
- Çeşitli eğitim ihtiyaçlarına uyarlanabilen ve yeniden yapılandırılabilen çok fonksiyonlu alanlar
Bireysel egzersizler, grup çalışmaları, istasyon çalışmaları veya dinlenme anları için.

Mekânın ötesinde, ekipman da aktivitenin uyarlanmasında önemli bir rol oynar. Çeşitli malzemelere sahip olmak, antrenörlerin herkese uygun egzersiz varyasyonları sunmasına olanak tanıyarak motivasyonu artırmaya ve öğrenmeyi kolaylaştırmaya yardımcı olur.

Eğitim seansları sırasında kullanılabilir faydalı ekipmanlar şunlardır:

- Topu yakalama, pas verme veya kontrol etme zorluğunu ayarlamak için farklı boyutlarda, ağırlıklarda ve dokularda toplar.

- Alanları belirlemek, referans noktalarını belirtmek veya ayarlamak için kullanılan renkli kurdeleler, koniler veya çemberler.
Alana özgü hedefler (örneğin, kortun belirli bölgelerine servis atmayı pratik etmek).

Video kaydı için tabletler veya anlık geri bildirim sağlayan uygulamalar gibi dijital araçlar, öğrenmeyi ve motor öz farkındalığını, ayrıca sporcunun kendi ilerlemesini izleme özerkliğini de destekleyebilir. Çevresel adaptasyonun amacı, aktiviteyi basitleştirmek veya beklentileri düşürmek değil, engelleri ortadan kaldırarak teknik ve eğitim programının yüksek kalitesini korumak ve herkesin katılımını ve yarışmasını, becerilerini ve potansiyellerini tam olarak ifade etmesini sağlamaktır.

5. İletişim ve Motivasyon Stratejileri (İletişim stilleri dahil: görsel, sözel, dokunsal ipuçları vb.)

İletişim, özellikle oturarak voleybol gibi kapsayıcı spor ortamlarında, antrenör ve sporcu arasındaki arabuluculuğun temel aracıdır. Bu sadece teknik talimatlar vermekle ilgili değil, karşılıklı anlayışa, aktif dinlemeye ve bireysel farklılıklara değer vermeye dayalı bir ilişki kurmakla ilgilidir. İletişim, farklı algı kanallarına, bilişsel ihtiyaçlara ve sporcuların tercih ettiği öğrenme stillerine uyum sağladığında etkili olur.

Kapsayıcı ortamlarda, çeşitli iletişim kodlarını (sözel, görsel, dokunsal, jestsel) bütünleştiren ve farklı algılama ve öğrenme biçimlerini dikkate alan çok modlu iletişim stratejileri benimsemek esastır. En etkili stratejiler arasında şunlar yer almaktadır:

- Anlaşılmayı kolaylaştırmak için düzenli bir ritimle verilen basitleştirilmiş sözlü talimatlar, özellikle dilsel veya bilişsel zorlukların varlığında.
- Görsel olarak net sunumlar, mümkünse farklı açılardan veya ağır çekimde tekrarlanarak, Hareketin gözlemlenmesini veya taklit edilmesini desteklemek.
- Sözlü iletişim olmasa bile iletişimi mümkün kılan kodlanmış jestler ve önceden tanımlanmış sinyaller (örneğin, pasörün saldırgana hangi pas türünü vereceğini belirtmek için yaptığı el işareti).

Teknik içeriği aktarmanın yanı sıra, grup yönetiminde bir diğer önemli unsur da motivasyondur. Sporcuların katılım ve oynamaya devam etme motivasyonunu koruyabilmeleri için yüksek duygusal bağlılık ve güçlü bir öz yeterlilik duygusu şarttır.

Dolayısıyla antrenörün görevi, aşağıdaki yollarla motive edici bir ortam yaratmaktır:

- Kişiselleştirilmiş ve takım hedefleri
- Sık sık olumlu pekiştirme
- İlerlemenin ve çabanın takdir edilmesi

Bu nedenle antrenör-sporcu ilişkisi, teknik becerilerle eşdeğer olarak, kapsayıcılığı ve kişisel gelişimi teşvik etmede kilit bir faktör haline gelir. Bu yüzden antrenör, farklı iletişim kanallarını benimseyebilmeli ve empatik, dinlemeye dayalı bir yaklaşım kullanmalı; böylece sadece performans gelişimine değil, aynı zamanda bireysel sporcuların ve takımın motivasyonel gelişimine de katkıda bulunmalıdır.

Bölüm 4

Oturarak Voleybolda Kapsayıcı İletişim ve Takım Oluşturma

1. Giriş: Kapsayıcı Sporlarda İletişim Neden Önemlidir?

Oturarak voleybol, sporun farklı geçmişlere ve yeteneklere sahip insanları nasıl bir araya getirebileceğinin bilinen bir örneğidir. Normal voleyboldan farklı olarak, oturarak voleybol uyarlanabilir ve kapsayıcı olmaya odaklanır, böylece fiziksel engelli kişiler engelsiz kişilerle eşit şartlarda oynayabilirler.

Bu bağlamda, iletişim, sahada hareketleri koordine etme aracından çok daha fazlası haline gelir.

Kapsayıcılık, karşılıklı anlayış ve saygının temelidir. İyi iletişim, oyuncuların duyulduğunu ve değer verildiğini hissetmelerini sağlar, katkıda bulunmaları için onları motive eder ve takıma aidiyet duygusunu güçlendirir. Tersine, kötü iletişim yanlış anlamalara, dışlanma duygusuna veya hatta çatışmaya yol açabilir.

Sporcuların bakış açılarını paylaşmaları, birbirlerini dinlemeleri ve farklılıkları saygılı bir şekilde çözmeleri teşvik edildiğinde, sonuç sadece daha güçlü bir spor takımı değil, aynı zamanda eşitlik ve iş birliği gibi daha geniş sosyal değerleri yansıtan bir topluluktur. Bu nedenle, oturarak voleybol, sosyal entegrasyonu teşvik etmede ve farklı bireyler arasında köprüler kurmada iletişimin daha geniş rolünü vurgular.

2. Kapsayıcı Gruplarda Takım Oluşturmanın İlkeleri

Kapsayıcı bir ekip oluşturmak, insanları bir araya getirmekten daha fazlasıdır. Herkesin görüldüğünü ve desteklendiğini hissettiği bir ortam yaratmak çaba gerektirir. İşte bazı temel fikirler:

Saygı ve Eşitlik: Her oyuncu, statüsüne bakılmaksızın takımın eşit bir parçası olarak kabul edilmelidir.

Fiziksel yetenek, cinsiyet veya kültürel geçmiş gibi faktörler dikkate alınmaz. Bu, kalıplaşmış yargıları yıkmaya ve kabulü teşvik etmeye yardımcı olur.

Ortak Hedefler: Takımlar, kazanmak gibi aynı amaca yönelik herkes birlikte çalıştığında en iyi performansı gösterir.

Bir maç yapmak, becerileri geliştirmek veya sadece eğlenmek. Ortak hedefler grubu bir araya getirir ve bölünmeyi önler.

Rekabet yerine birlikte çalışmak: Spor genellikle rekabet içerir, ancak takım içinde asıl önemli olan birlikte çalışmaktır.

Odak noktası birlikte çalışmak olmalı. Oyuncular birbirlerinin güçlü yönlerinden yararlanmayı ve birbirlerinin zayıf yönlerini telafi etmeyi öğrenmelidir.

Güven ve Anlayış: Güven olmadan bir takım başarılı olamaz. Birbirinizi anlamak çok önemlidir.

Zorluklar daha güçlü bağlar kurar ve takımı birbirine daha da yakınlaştırır.

Uyarlanabilirlik ve Esneklik: Kapsayıcı ortamlar sürekli uyum gerektirir. Takım üyeleri, grubun ihtiyaçlarına uygun olarak rollerini, stratejilerini ve iletişim yöntemlerini ayarlamaya açık olmalıdır. Bu ilkeler aktif olarak uygulandığında, takım üyelerinin sadece sporcu olarak değil, aynı zamanda günlük yaşamda kapsayıcılığı ve saygıyı önemseyen bireyler olarak da gelişmeleri daha olasıdır.

3. Sporda Kapsayıcı İletişim

Kapsayıcı iletişim, takım içindeki konuşmalarda kimsenin dışlanmamasını sağlar. Takım çalışmasının esas olduğu oturarak voleybolda, iletişim birçok biçimde gerçekleşebilir: sözlü iletişim, beden dili, göz teması veya basit işaretler. Antrenörler ve oyuncular, özellikle karmaşık terimlerden dışlanmış hissedebilecek yeni üyeler için, talimatların herkes tarafından kolayca anlaşılabilmesi için açık ve basit bir dil kullanmalıdır. Aynı zamanda, kelimeleri el işaretleri ve jestler gibi sözsüz ipuçlarıyla birleştirmek, özellikle yalnızca sözlü dile güvenmeyenler için iletişimi daha net ve kapsayıcı hale getirmeye yardımcı olabilir.

Aynı derecede önemli olan bir diğer unsur da aktif dinlemedir. Oyuncular dikkat ettiklerinde, başlarını salladıklarında veya anladıklarını gösterdiklerinde, takım arkadaşlarına seslerinin önemli olduğu hissini verir ve oyun sırasında yanlış anlaşılmanın önlenmesine yardımcı olur. Antrenörler ve liderler ayrıca sporcuların fikirlerini ve görüşlerini rahatça paylaşabilecekleri güvenli bir ortam yaratmada da rol oynarlar. Bu, açık uçlu sorular sorarak ve her katkıyı saygıyla değerlendirerek yapılabilir. Bazı durumlarda, iletişim belirli ihtiyaçları karşılayacak şekilde uyarlanmalıdır. Örneğin, işitme güçlüğü çeken sporcular için, sözlü talimatlar yerine veya bunlarla birlikte görsel sinyaller kullanmak, adalet ve eşit katılımı sağlar.

Tüm bu uygulamalar bir araya geldiğinde, iletişim güveni güçlendiren, performansı artıran ve her sesin değer gördüğü gerçek bir takım ruhu oluşturan bir araç haline gelir.

4. Farklı Yetenek Seviyelerine Sahip Ekiplerde İletişim Zorluklarının Yönetimi

Farklı yetenek seviyelerine, öğrenme stillerine veya fiziksel yeteneklere sahip oyunculardan oluşan karma takımlar, iletişimde genellikle benzersiz zorluklarla karşılaşır. Bu zorlukların üstesinden gelmek için sabır ve yaratıcılık şarttır. İlk adım, her oyuncunun takıma kendi güçlü yönlerini ve zorluklarını getirdiğini anlayarak, farklılıkları yargılamadan tanımak ve kabul etmektir. Buradan hareketle, maçlar sırasında iletişimi daha net hale getirmek için el işaretleri, basit kod sözcükleri veya jestler gibi ortak bir "takım dili" oluşturmak çok yardımcı olabilir.

Bir diğer etkili yaklaşım ise, farklı yeteneklere sahip takım arkadaşlarının birbirlerinden öğrenmeleri ve özgüvenlerini geliştirmeleri için eşleştirildiği akran desteğini teşvik etmektir. Antrenörler ve liderler ayrıca sabır ve tekrarın önemini de hatırlamalı, talimatları farklı şekillerde açıklamalı veya gerektiğinde ek süre vererek kimsenin geride kalmamasını sağlamalıdır. Son olarak, takımlar iletişim yöntemlerinin ne kadar iyi çalıştığını düzenli olarak değerlendirmeli ve herkesin dahil olduğunu hissetmesi için geri bildirim almalıdır.

Bu şekilde ele alındığında, farklı yetenek seviyelerine sahip ekiplerdeki zorluklar artık engel değil, daha güçlü ilişkiler kurma, karşılıklı anlayışı artırma ve gerçekten birleşik bir ekip oluşturma fırsatları haline gelir.

Bölüm 5 Oturarak Voleybol Oynayarak Fiziksel ve Zihinsel Sağlığı Geliştirme

1. Giriş

Oturarak voleybol, rekabetçi bir spordan daha fazlasıdır; hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyen güçlü bir araçtır. Kapsayıcı olacak şekilde tasarlanan bu spor, farklı yeteneklere sahip kişilerin eşit şekilde katılmasına olanak tanırken, takım çalışmasını, iletişimi ve kişisel gelişimi de teşvik eder. Atletik becerileri geliştirmenin ötesinde, oturarak voleybol oyunculara genel sağlıklarını iyileştirme, stresi yönetme ve sosyal bağlantılar kurma fırsatları sunar. Hareket, strateji ve işbirliğini bir araya getiren bu spor, refahın birçok yönünü ele alarak hem bireyler hem de topluluklar için değerli bir aktivite haline gelir.

2. Oturarak Voleybol Oynamanın Fiziksel Faydaları

Oturarak voleybol oynamak önemli fiziksel faydalar sağlar. Oyuncular hızlı hareket etmek ve topa vurmak için büyük ölçüde kollarını ve gövdelerini kullandıkları için oyun, karın kası gücünü, üst vücut gücünü ve esnekliği geliştirir. Düzenli antrenman ayrıca kardiyovasküler dayanıklılığı ve koordinasyonu da artırır, çünkü oyuncuların hızlı tempolu oyunlara odaklanmaları ve hızlı tepki vermeleri gerekir. Spor oturarak oynandığı için, zorlayıcı bir egzersiz sağlarken darbe kaynaklı yaralanma riskini azaltır. Fiziksel engeli olan bireyler için oturarak voleybol, hareketliliği, gücü ve genel kondisyonu korumaya yardımcı olan güvenli ve etkili bir fiziksel aktivite yöntemi sunar.

3. Takım Sporları Aracılığıyla Zihinsel ve Duygusal İyi Oluş

Oturarak voleybol oynamak zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bir takımın parçası olmak aidiyet duygusunu geliştirir, yalnızlık hissini azaltır ve öz saygıyı artırır. Bu spor, oyuncularını hedefler belirlemeye, başarıları kutlamaya ve zorluklarla karşılaştıklarında direnç geliştirmeye teşvik eder. Düzenli fiziksel aktivite yapmak ayrıca ruh halini düzenlemeye, stresi azaltmaya ve bilişsel işlevleri iyileştirmeye yardımcı olur. Oyunun işbirlikçi doğası sayesinde oyuncular iletişim, empati ve çatışma çözümü gibi sosyal beceriler geliştirirler; bu da duygusal refahı daha da destekler.

4. Destekleyici ve Güçlendirici Bir Ortam Oluşturmak

Oturarak voleybolda refahı artırmanın en önemli faktörlerinden biri, destekleyici ve güçlendirici bir ortam yaratmaktır. Antrenörler ve takım arkadaşları saygı, teşvik ve kapsayıcılık kültürünü geliştirmelidir. Oyuncular kendilerini ifade etmek, risk almak ve yargılanma korkusu olmadan hata yapmak konusunda kendilerini güvende hissetmelidir. Farklı yeteneklere yönelik uyarlamalar, net iletişim ve olumlu pekiştirme, herkesin tam olarak katılımını sağlamaya yardımcı olur. Bu tür bir ortam sadece performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda özgüveni, motivasyonu ve kişisel gelişimi de güçlendirir.

5. Fiziksel ve Ruh Sağlığını Geliştirme Stratejileri

Oturarak voleybol oynamanın fiziksel ve zihinsel faydalarını en üst düzeye çıkarmak için çeşitli stratejiler mevcuttur. Beceri geliştirme, kondisyon ve uyarlanabilir egzersizleri birleştiren yapılandırılmış eğitim programları, oyuncuların hem güçlerini hem de hareket kabiliyetlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Zihinsel sağlık, takım tartışmaları, farkındalık egzersizleri ve yansımayı ve kişisel gelişimi teşvik eden hedef belirleme uygulamaları yoluyla desteklenebilir. Akran mentorluğu ve arkadaşlık sistemleri, her oyuncunun rehberlik, teşvik ve geri bildirim almasını sağlayarak ek destek katmanları oluşturur. Antrenörler ayrıca, refahı daha da desteklemek için gevşeme tekniklerini, stres yönetimi araçlarını ve olumlu pekiştirmeyi entegre edebilirler.

6. Refahın Sosyal Boyutu

Oturarak voleybol, bağlantı kurmayı, iş birliğini ve kapsayıcılığı teşvik ederek sosyal refahı artırır. Oyuncular, paylaşılan deneyimler, takım çalışması ve karşılıklı destek yoluyla anlamlı ilişkiler kurarlar. Bu sosyal bağlar, sporun ötesine uzanarak teşvik, dostluk ve topluluk katılımı ağları sağlayabilir. Oyunun kapsayıcı doğası aynı zamanda çeşitliliğe saygı, farklı deneyimlere empati ve iş birliğinin değerini de öğretir. Oturarak voleybola katılarak bireyler sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal becerilerini ve aidiyet duygularını da güçlendirirler.

7. Sonuç

Oturarak voleybol, sporun genel refahı desteklemek için bütünsel bir araç olabileceğini göstermektedir. Fiziksel faydaları arasında güç, koordinasyon ve dayanıklılığın artması yer alırken, zihinsel ve duygusal faydaları ise direnci, özgüveni ve ruh halinin düzenlenmesini geliştirir. Destekleyici bir ortam yaratmak, sağlık stratejileri uygulamak ve sosyal bağlantıları geliştirmek, tüm oyuncuların katılımdan maksimum fayda sağlamasını garanti eder. Sonuç olarak, oturarak voleybol bir oyun olmanın ötesine geçerek, fiziksel zindeliğe, zihinsel dayanıklılığa ve sosyal güçlenmeye giden bir yol haline gelir ve kapsayıcı sporun bireysel ve toplumsal refah üzerindeki derin etkisini vurgular.

Bölüm 6 Oturarak Voleybol ile Kapsayıcı Etkinlik Planlama ve Yönetimi

1. Giriş: Kapsayıcı Etkinlik Planlaması Neden Önemlidir?

Spor etkinlikleri, insanları bir araya getiren, görünürlük yaratan ve iş birliği ile adil oyun değerlerini teşvik eden güçlü sosyal platformlardır. Etkinlikler kapsayıcı bir şekilde tasarlandığında, atletik performansı sergilemekten daha fazlasını yaparlar: kültürel değişimin katalizörü görevi görürler, engellilikle ilgili damgalanmayı azaltırlar ve çeşitliliğin kutlandığı ortak alanlar yaratırlar.

Oturarak Voleybol için etkinlik planlamasının iki yönlü bir rolü vardır: bir yandan adil rekabeti ve sporcu güvenliğini sağlamak; diğer yandan ise kapsayıcılığın pratikte canlı bir gösterimi olarak hizmet etmek. Birleşmiş Milletler Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşmesi (2006), kültürel ve sportif hayata eşit katılımı açıkça savunurken, Avrupa Erişilebilirlik Yasası (2019) ve Avrupa Engellilik Stratejisi 2021-2030, erişilebilirliği anlamlı katılım için vazgeçilmez bir koşul olarak çerçevelemektedir.

Bu nedenle, etkinlik organizatörleri erişilebilirliği ve kapsayıcılığı isteğe bağlı özellikler veya "ekstralar" olarak değil, mekan seçiminden iletişim stratejisine kadar her kararı şekillendiren ayrılmaz bileşenler olarak görmelidir.

2. Kapsayıcı Etkinlik Tasarımının İlkeleri

Kapsayıcı oturarak voleybol etkinlikleri, eşitlik, saygınlık ve sürdürülebilirliği sağlayan temel prensiplere uymalıdır.

Erişim eşitliği: sporcu, antrenör, gönüllü veya seyirci olsun, her katılımcı eşit erişime sahip olmalıdır.

Evrensel Tasarım: Etkinlikler, en başından itibaren herkesi kapsayacak şekilde tasarlanmalı ve sonradan yapılacak uyarlamalara olan ihtiyacı en aza indirmelidir. Bu, mümkün olan en geniş kitleye hitap edecek şekilde yönlendirme tabelaları, programlar ve mekanların tasarlanmasını içerir.

Katılım ve ortak yaratım: Engelli sporcular ve temsilci kuruluşlar karar alma komitelerine dahil edilmelidir. Yaşadıkları deneyim, sürecin anlamlı olmasını sağlar ve göstermelik katılımı önler.

Kültürel duyarlılık: dil, cinsiyet, din ve sosyal geçmiş farklılıklarını tanımak.

Örneğin, yemek servisi sırasında beslenme ihtiyaçlarına saygı gösterilmesini sağlamak.

Çevresel sürdürülebilirlik: Avrupa Yeşil Mutabakatı doğrultusunda erişilebilir ve çevre dostu çözümlerin (örneğin, yeniden kullanılabilir malzemeler, çevre dostu ulaşım seçenekleri) teşvik edilmesi.

Bu ilkeleri benimseyerek, oturarak voleybol etkinlikleri, sporun kendisini aşan bir kapsayıcılık modeli sergileyebilir.

3. Erişilebilirlik Planlaması

Erişilebilirlik, rampalardan veya tekerlekli sandalye oturma yerlerinden çok daha fazlasını kapsar. Fiziksel, bilgilendirici ve iletişimsel erişimi dikkate alan bütüncül bir vizyon gerektirir.

- Mekan tasarımı: Kortlar, soyunma odaları, tuvaletler ve seyirci alanları, yapıllı çevrenin erişilebilirliği ile ilgili EN 17210:2021 gibi standartlara uygun olmalıdır. Yollar tekerlekli sandalyeler için yeterince geniş olmalı ve yüzeyler pürüzsüz ve kaygan olmamalıdır.
- Ulaşım: Toplu taşıma ve servis araçları tekerlekli sandalye erişimine uygun olmalı; açık ve net yönlendirme işaretleri bulunmalıdır. Etkinlik mekanlarına giden güzergahlar belirtilmelidir. Ayrılmış park yerleri girişlere yakın olmalıdır.
- Bilgi ve iletişim: Programlar, kurallar ve tanıtım materyalleri, kolay okunabilir metin, Braille alfabesi, altyazı ve işaret dili tercümesi gibi birden fazla formatta sunulmalıdır. Web siteleri ve uygulamalar, Web İçeriği Erişilebilirlik Yönergelerine (WCAG 2.1) uymalıdır.
- Acil durum protokolleri: Personel, kapsamlı tahliye prosedürleri konusunda eğitilmeli ve bu sayede şunlar sağlanmalıdır: Hareket veya duyu engeli olan kişiler acil durumlarda güvendedir.

İyi bir erişilebilirlik planlaması, etkinlik başlamadan önce engellerin ortadan kaldırılmasını sağlayarak son dakika krizlerini önler ve tüm katılımcılar için saygınlığı güvence altına alır.

4. Kapsayıcı Programlama ve Planlama

Kapsayıcı programlama, etkinliklerin sadece rekabetten ibaret olmadığını, aynı zamanda sporcular ve toplum için bütüncül bir deneyim yaratmakla ilgili olduğunu kabul eder.

- Karma yetenek seviyeli turnuvalar: özellikle kuralların esnek olabileceği amatör seviyede etkilidir. Katılımı en üst düzeye çıkarmak için hafifçe uyarlanmıştır.
- Gösteri maçları: Milli takımların veya profesyonel sporcuların yer aldığı maçlar medyanın ilgisini çekebilir. Oturarak voleybola dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak.
- Atölye çalışmaları ve klinikler: Okullar, STK'lar ve topluluklar için giriş niteliğinde oturumlar sunuyoruz. Gruplar yerel katılımı teşvik eder.
- Farkındalık kampanyaları: sporcuların yer aldığı sergiler, fotoğraf galerileri veya hikaye anlatım alanları yolculuklarını paylaşıyorlar.
- Paralel etkinlikler: çocuk oyunları, kültürel gösteriler veya kapsayıcı fitness dersleri şunları sağlar: Ailelerin ve toplum üyelerinin kendilerini dahil olmuş hissetmeleri.

Programlama yapılırken, örneğin daha uzun dinlenme aralıkları eklenerek, aşırı geç saatlere kadar süren maçlardan kaçınılarak ve sağlık personelinin her zaman hazır bulunması sağlanarak, engelli sporcuların ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.

5. Görevler ve Sorumluluklar

Etkinliklerin sorunsuz bir şekilde gerçekleştirilmesi için rollerin net bir şekilde dağıtılması çok önemlidir.

- Etkinlik Yöneticisi: Bütçeden ortaklıklara kadar her şeyi koordine eder ve mevzuata uyumu sağlar.
- Teknik Direktör: Gerektiğinde oyun kurallarını uyarlar, hakemleri denetler ve sistemi yönetir. rekabetçi bütünlük.
- Erişilebilirlik Sorumlusu: Erişilebilirlik standartlarının uygulanmasını izler ve bir sorumlu olarak görev yapar. Özel ihtiyaçları olan sporcular için iletişim noktası.
- Gönüllüler: Lojistik ve ağırlama açısından olmazsa olmazdır. Eğitim oturumlarında engellilik farkındalığı, kapsayıcı iletişim ve temel yardım konuları ele alınmalıdır.
- Sporcular: Sadece katılımcı değil, aynı zamanda rol modelidirler. Onları elçi olarak dahil etmek zenginleştirir. Etkinliği güçlendirir ve güvenilirliği artırır.

Gönüllüleri ve personeli uygun eğitimlerle güçlendirmek, onları kapsayıcılığın destekçilerine dönüştürerek etkinliğin sosyal etkisini artırır.

6. Uyarlanabilir Ekipman ve Alan Yönetimi

Kapsayıcı bir oturarak voleybol etkinliği, uyarlanabilir ekipman ve esnek alanlara erişimi sağlamalı veya kolaylaştırmalıdır.

- Saha düzeni: İşaretlemeler yüksek kontrastlı ve mümkünse dokunsal olmalıdır. Ağ ise... Uluslararası düzenlemelere göre yüksekliği ayarlanabilir.
- Ekipman: Farklı top türleri (daha hafif, daha yumuşak veya ses çıkaran unsurlara sahip) daha geniş bir yelpazeye olanak tanır. Yan etkinliklere ve atölye çalışmalarına katılım.
- Oturma Alanları: Sporcular için erişilebilir dinlenme alanları, fizyoterapi veya toparlanma alanları dahil.
- Teknoloji: altyazılı canlı yayın, gerçek zamanlı programlar için mobil uygulamalar ve Erişilebilir puanlama sistemleri, uzaktan katılan izleyicilerin katılımını da artırır.

Amaç rekabeti azaltmak değil, hiç kimsenin çevresel veya ekipmanla ilgili engeller nedeniyle dışlanmamasını sağlamaktır.

7. Vaka Çalışmaları ve İyi Uygulamalar

- Paralimpik Günü (Almanya, İtalya, Fransa): Gösterileri, atölyeleri ve yarışmaları festival havasında bir araya getiriyor. Bu etkinlikler binlerce ziyaretçiyi çekerek kamuoyunda farkındalık yaratıyor ve uyarlanmış sporlarla ilgili doğrudan deneyimler sunuyor.
- Yerel topluluk turnuvaları (Portekiz, Slovenya): Kulüpler, belediyelerle ortaklık kurarak, sakinlerin profesyonel sporcularla birlikte oturarak voleybol oynamayı deneyebilecekleri ve böylece toplumsal uyumu güçlendirebilecekleri açık turnuvalar düzenledi.

Bu uygulamalar, oturarak voleybol etkinliklerinin sporun ötesine geçerek eğitim, savunuculuk ve topluluk oluşturma alanlarında nasıl etki yaratabileceğini göstermektedir.

8. Zorluklar ve Öneriler

İlerleme kaydedilmesine rağmen, organizatörler sıklıkla engellerle karşılaşüyor:

- **Sınırlı finansman:** Uyarlanabilir ekipman ve erişilebilirlik düzenlemeleri maliyetleri artırabilir.
Çözüm: Finansman kaynaklarını çeşitlendirmek (AB hibeleri, yerel sponsorlar, STK'lar).
- **Farkındalık eksikliği:** Topluluklar oturarak voleybolu bilmiyor olabilir. Çözüm: Entegre etmek
Okulların ve medyanın dahil olduğu etkinliklerle farkındalık kampanyaları.
- **Gönüllü eğitimindeki eksiklikler:** Hazırlık yapılmadığı takdirde, gönüllüler istemeden eksiklikler yaratabilirler.
Dışlanma. Çözüm: Engellilerin topluma kazandırılması konusunda zorunlu eğitim verilmesi.
- **Medya kapsamı:** Uyarlanmış sporlar genellikle az ilgi görüyor. Çözüm: Hikaye anlatımını geliştirmek.
stratejiler geliştirmek ve sporcuları sözcü olarak dahil etmek.

Bu zorlukları önceden tahmin ederek, organizatörler engelleri yenilik fırsatlarına dönüştürebilirler.

9. Sonuç

Oturarak Voleybol için kapsayıcı etkinlik planlaması, teknik koordinasyondan daha fazlasıdır; bir sosyal sorumluluk eylemidir. Erişilebilirliği sağlayarak, kapsayıcı programlar tasarlayarak, rolleri netleştirerek ve uyarlanabilir ekipman sağlayarak, organizatörler sporcuların, seyircilerin ve gönüllülerin eşitlik ve aidiyet duygusunu deneyimleyebilecekleri ortamlar yaratırlar.

BM Engelli Hakları Sözleşmesi, Avrupa Erişilebilirlik Yasası ve 2021-2030 Avrupa Engellilik Stratejisi ile uyumlu olarak, oturarak voleybol etkinlikleri toplumsal katılım ve sosyal değişim için katalizör görevi görebilir. Maçların ötesinde, güçlü bir mesaj veriyorlar: kapsayıcılık bir istisna değil, kuraldır.

Bölüm 7 Kapsayıcı Sporlarda Savunuculuk ve Topluluk Katılımı

1. Giriş: Kapsayıcı Sporlarda Savunuculuğun Önemi

Spor, güçlü bir toplumsal değişim aracı olma potansiyeline sahiptir. Oyun alanının ötesinde, kapsayıcı sporlar toplumun engelliliğe bakış açısını dönüştürebilir, kalıplaşmış yargıları yıkabilir ve dayanışmayı geliştirebilir. Savunuculuk, bu olumlu değerlerin geniş çapta iletilmesini, politika yapıcılarına, kurumlara ve topluluklara ulaşmasını sağlar.

Oturarak voleybol, kapsayıcı formatı ve karma yetenekli katılımcıların yer aldığı yapısıyla, savunuculuk için benzersiz bir platform görevi görüyor. Bu spor, eşitliği somut bir şekilde sergiliyor: Engelli ve engelsiz oyuncular eşit şartlarda yarışarak takım çalışmasını, beceriyi ve azmi gösteriyorlar. Bu da onu, engelli bireylerin haklarını ve kapsayıcı uygulamaların faydalarını vurgulayan kampanyalar için güçlü bir araç haline getiriyor.

Spor alanındaki savunuculuk, kültürel ve sportif hayata katılımı bir insan hakkı olarak tanıyan BM Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşmesi (2006) ile uyumludur. Avrupa düzeyinde, Eşitlik Birliği: Engelli Kişilerin Haklarına Yönelik Strateji 2021–2030, farkındalık yaratma ve kapsayıcı topluluklar oluşturma ihtiyacını vurgulamaktadır. Oturarak Voleybol alanındaki savunuculuk girişimleri bu nedenle hem uluslararası taahhütlerin yerine getirilmesine hem de tabandan gelen değişimin teşvik edilmesine katkıda bulunur.

2. Koçların ve Eğitmenlerin Savunucu Rolü

Antrenörler ve eğitmenler genellikle sporcular ile spor dünyası arasındaki ilk temas noktasıdır. Etkileri teknik becerileri öğretmenin çok ötesine uzanır: değerleri, tutumları ve takım kültürünü şekillendirirler. Savunucu olarak, hem spor ortamı içinde hem de dışında kapsayıcılığı teşvik etmede belirleyici bir rol oynayabilirler. Antrenörlerin savunucu olarak hareket etme biçimleri şunlardır:

Günlük uygulama: Eğitim sırasında kapsayıcı dil, saygı ve empatiyi modellemek. Farkındalık yaratma: Okullarda, yerel etkinliklerde veya konferanslarda konuşmalar yaparak bunların önemini açıklamak.

Oturarak Voleybol.

Politika katılımı: yerel veya ulusal spor konseylerine, federasyonlarına veya danışma kurullarına katkıda bulunmak.

Yönetim kurulları, kapsayıcılığın stratejik planlamanın bir parçası olmasını sağlamalıdır.

Sporcuları güçlendirmek: oyuncuların rol model olmaya teşvik etmek, onları desteklemek

Liderler ve elçiler olarak yolculuk.

Çeşitliliği bir sınırlama değil, bir güç olarak ele alan bir antrenör, sporculara, velilere ve topluma güçlü bir mesaj gönderir. Zamanla, bu savunuculuk algıları şekillendirir ve kapsayıcı sporların meşruiyetini güçlendirir.

3. Kapsayıcı Spor Kampanyaları Oluşturma

Kampanyalar, kapsayıcılığı görünür kıldıkları ve değişim için ivme yarattıkları için savunuculukta merkezi bir araçtır. Etkili bir kampanya sadece bir etkinliği tanıtmakla kalmaz; bir hikaye anlatır ve insanları duygusal olarak etkiler.

Kampanya geliştirme adımları şunlardır:

1. Net hedefler belirlemek –örneğin, yerel oturarak voleybol kulüplerine katılımı artırmak, Okullarda farkındalık yaratmak veya belediye finansman politikalarını etkilemek.
2. Hedef grupların belirlenmesi –örneğin gençler, eğitimciler, politika yapıcılar, sponsorlar veya daha geniş kamuoyu.
3. Mesajı oluşturmak –yetenek, takım çalışması ve güçlendirmeyi ön plana çıkarmak, Sınırlamalara odaklanmak. Mesajlar acıma duygusu uyandırmak yerine ilham vermelidir.
4. İletişim kanallarının seçimi –sosyal medya, kısa videolar, yerel basın, topluluk etkinlikler ve okullar veya STK'larla ortaklıklar.
5. Sonuçların izlenmesi –katılım düzeylerinin, medya kapsamının ve uzun vadeli etkinin değerlendirilmesi.

4. Paydaşları ve Müttefikleri Dahil Etmek

Savunuculuk, çeşitli müttefikleri harekete geçirdiğinde en etkili olur. Oturarak Voleybol, sağlık, eğitim ve toplumsal refah için değerini bilen çok çeşitli paydaşlardan destek alabilir.

- Eğitim kurumları: Oturarak voleybolu beden eğitimi derslerine entegre etmek, yaşamın erken dönemlerinde kaynaştırmayı mümkün kılar.
- Belediyeler ve yerel yönetimler: Mekan ve finansman sağlayarak şunları sağlayabilirler: Sürdürülebilirlik.
- Sağlık kurumları: Fizyoterapistler ve rehabilitasyon merkezleri genellikle oturmayı önerir. Voleybol, uyarlanmış bir fiziksel aktivite biçimi olarak.
- Özel sektör ve sponsorlar: Şirketler, kurumsal politikalarının bir parçası olarak kampanyaları destekleyebilirler. Sosyal Sorumluluk, sosyal değerleri teşvik ederken görünürlük kazanmak.
- Engelli dernekleri ve STK'lar: Uzmanlıkları, savunuculuk çalışmalarının güvenilir ve yaşanmış deneyimlere dayalı olmasını sağlar.

En başarılı savunuculuk girişimleri, bu sektörler arasında koalisyonlar kurarak ortak sahiplik yaratır ve etkiyi katlar.

5. Sosyal Etki İçin Medya ve Hikaye Anlatımı

Medya temsili, toplumun engelliliği ve kapsayıcı sporu nasıl algıladığını büyük ölçüde şekillendirir. Bu nedenle, savunuculuk kampanyaları hikaye anlatımını etkili bir şekilde kullanmalıdır.

- Sporcu öyküleri: Dayanıklılık ve başarıya dair kişisel yolculukların paylaşılması, kapsayıcılığı insancılaştırıyor. ve empati duygusunu uyandırır.
- Görsel içerik: Yüksek seviyede yarışan karma yetenekli takımların fotoğrafları ve videoları Kalıplaşmış düşüncelere meydan okuyun.

- Dijital etkileşim: kısa videolar, Instagram Reels veya TikTok yarışmaları daha genç kitlelere ulaşabilir. kitlelere ulaşmak ve farkındalığı hızla yaymak.
- Medya eğitimi: Sporcular, sözcü olarak hareket etmeleri için yetkilendirilebilir ve bu da özgünlüğü artırır. ve etki.

Avrupa Komisyonu'nun Spor Beyaz Kitabı (2007), kapsayıcılığı teşvik etmede ve değerleri şekillendirmede medyanın rolünü vurgulamıştır. Stratejik olarak hikaye anlatımını kullanarak, oturarak voleybol, niş bir disiplin olarak algılanmaktan, ana akım kapsayıcı bir spor örneği olarak tanınmaya doğru geçiş yapabilir.

6. Oturarak Voleybol Yoluyla Topluluk Oluşturma

Savunuculuk sadece yukarıdan aşağıya doğru olmaz; aynı zamanda tabandan da gelişir. Oturarak voleybol, işbirliğini, etkileşimi ve karşılıklı anlayışı teşvik ettiği için kapsayıcı topluluklar oluşturmak için etkili bir araçtır.

Pratik yaklaşımlar şunları içerir:

- Herkesin, yetenek seviyesine bakılmaksızın, oturarak voleybolu deneyebileceği açık topluluk etkinlikleri. yaş.
- Gençlerin etkinliklere katkıda bulunmalarına ve aynı zamanda bilgi edinmelerine olanak tanıyan gönüllülük programları. Engellilik ve kapsayıcılık.
- **Çocukların, ebeveynlerin ve büyükanne/büyükbabaların birlikte oynadığı, hem yaş hem de yetenek engellerini ortadan kaldıran kuşaklar arası etkinlikler.**
- Spor sanat, müzik veya festivallerle birleştirilerek daha geniş bir kitleye hitap etmeyi amaçlayan kültürel ortaklıklar. görünülük.

Topluluklar spor aracılığıyla doğrudan kapsayıcılığı deneyimlediklerinde, kalıplaşmış yargılar kırılır ve kalıcı bağlar kurulur. Oturarak voleybol bu nedenle vatandaşlık, dayanışma ve güçlenme için bir platform haline gelir.

7. Zorluklar ve Gelecek Yönelimler

Kapsayıcı spor alanında savunuculuk umut verici ancak engellerle karşı karşıya:

- Sınırlı görünülük: Oturarak voleybol genellikle medyada yeterince yer bulmadığı için savunuculuk yapmak daha zordur.
- Kalıplaşmış yargılar: Engellilik hâlâ çok sık olarak güçlendirme yerine yardımla ilişkilendiriliyor.
- Finansman kısıtlamaları: Kampanyalar ve kapsayıcı etkinlikler, her zaman mevcut olmayabilecek kaynaklara ihtiyaç duyar. Kolayca temin edilebilir.
- Gönüllü yorgunluğu: uzun vadeli katılım, dikkatli planlama ve şu hususların farkına varmayı gerektirir: katkılar.

Gelecekteki yönelimler şu konulara odaklanmalıdır:

- Oturarak voleybolun okullarda ve toplum programlarında yaygınlaştırılması.
- Çevrimiçi kampanyalar ve erişilebilir e-öğrenme araçlarıyla dijital savunuculuğu güçlendirmek.

- **En iyi uygulamaların paylaşılması amacıyla Avrupa ve uluslararası düzeyde kapsayıcı spor organizasyonları ağıları geliştirmek.**
- Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarıyla (özellikle Sürdürülebilir Kalkınma Amacı 3: Sağlık ve Refah; Sürdürülebilir Kalkınma Amacı 10: Azaltılmış) uyum sağlamak
- Eşitsizlikler ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi 16: Kapsayıcı Topluluklar) gibi konularla yerel savunuculuk faaliyetlerini küresel gündemlerle birleştirmek.

8. Sonuç

Oturarak voleybolun toplumsal dokuya yerleşmesi için savunuculuk ve toplumsal katılım hayati önem taşımaktadır. Antrenörler, sporcular, politika yapıcılar, STK'lar ve medya, kapsayıcı sporun marjinal değil, modern toplumun merkezinde yer almasını sağlamada birbirini tamamlayıcı roller üstlenmektedir.

Kampanyaları, ortaklıkları, medya stratejilerini ve tabandan gelen topluluk girişimlerini birleştirerek, Oturarak Voleybol hem kültürel değişime hem de erişilebilirlik ve kapsayıcılıkta pratik iyileştirmelere ilham verebilir. Etkisi sahanın ötesine uzanır: toplulukları güçlendirir, önyargıları azaltır ve insan haklarını geliştirir.

Bölüm 8

Oturarak Voleybolun Entegrasyonu

Kurumsal Politikalar ve Uygulamalar

1. Oturarak Voleybol Entegrasyonu için Stratejik Planlama

Oturarak voleybolu bir organizasyonun spor programına entegre etmek, kapsayıcılık, erişilebilirlik ve sporcu gelişimi gibi daha geniş hedefleri destekleyen iyi yapılandırılmış bir stratejik plan gerektirir. İlk adım, mevcut kaynakları, altyapıyı ve topluluk ilgisini değerlendirmektir. Programın çeşitli ihtiyaçları karşılamasını ve ortak sorumluluk duygusu oluşturmalarını sağlamak için engelli ve engelsiz sporcular, antrenörler ve yönetim organları gibi paydaşlar en başından itibaren dahil edilmelidir. Rekabetçi mükemmelliği teşvik etmek, topluluk katılımını güçlendirmek veya rehabilitasyon çalışmalarına yardımcı olmak gibi girişimin amacını tanımlamak için net bir vizyon bildirisi geliştirilmelidir.

Bir sonraki adım operasyonel ve lojistik planlamadır. Tesisler, uygun zemin, yeterli alan ve uygun aklar ve saha işaretlemeleri gibi doğru ekipman da dahil olmak üzere erişilebilirlik gereksinimlerini karşılayacak şekilde uyarlanmalıdır. Ayrıca, sadece oturarak voleybolun teknik yönlerinde değil, aynı zamanda uyarlanmış spor koçluğunda da yetenekli nitelikli antrenörlerin işe alınması ve eğitilmesi de çok önemlidir. Engelli hakları savunucusu kuruluşlar, okullar, rehabilitasyon merkezleri ve ulusal voleybol dernekleriyle işbirliği yapmak, değerli uzmanlık sağlayabilir ve katılımcı akışının istikrarlı bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olabilir. Programın uzun vadede sürdürülebilirliğini sağlamak ve kaynaklara aşırı yük bindirmemek için sponsorluklar, hibeler veya devlet desteği yoluyla sürdürülebilir finansman sağlamak gereklidir.

Programın görünürlüğü ve büyümesi için güçlü bir pazarlama ve tanıtım yaklaşımı da şarttır. Bu, oturarak voleybolu sosyal medya aracılığıyla tanıtarak, topluluk etkinlikleri düzenleyerek ve okullarla işbirliği yaparak, bu sporun kapsayıcı ve rekabetçi doğasını sergileyerek başarılabilir. Başarı sadece atletik performansla değil, aynı zamanda katılım seviyeleri, sporcu memnuniyeti ve olumlu toplumsal etkiyle de ölçülmelidir. Sürekli değerlendirme ve geri bildirim kullanımı, programın zaman içinde gelişmesine ve iyileşmesine olanak sağlayacaktır. Her aşamada dikkatli planlama ile kuruluşlar, oturarak voleybolu sürdürülebilir, etkili ve takdir edilen bir spor programı haline getirebilirler.

2. Ortaklıkların Kurumsallaştırılması

Oturarak voleybol için ortaklıkların kurumsallaştırılması, sporun büyümesini ve sürdürülebilirliğini destekleyebilecek kuruluşlarla resmi ve kalıcı iş birlikleri oluşturmayı içerir. Süreç, engelli hakları savunucusu gruplar, ulusal ve yerel voleybol federasyonları, rehabilitasyon merkezleri, eğitim kurumları ve topluluk spor kulüpleri gibi kilit paydaşların belirlenmesiyle başlar. Ortak hedefleri, rolleri ve sorumlulukları tanımlamak için mutabakat zaptı veya ortaklık çerçeveleri gibi resmi anlaşmalar kullanılabilir. Bu iş birliklerini resmi yapılara ve politikalara entegre ederek, kuruluşlar liderlik veya personel değişikliği olduğunda bile sürekliliği sağlayabilirler.

Değişim. Bu yaklaşım güven oluşturur, kaynak paylaşımını artırır ve oturarak voleybol programlarının geliştirilmesi için istikrarlı bir temel sağlar.

Sürdürülebilir ortaklıklar karşılıklı fayda ve sürekli katılıma bağlıdır. Turnuvalar, eğitim atölyeleri ve toplulukla etkileşim etkinlikleri gibi düzenli ortak faaliyetler düzenlemek, iş birliğini aktif ve verimli tutar. Açık iletişim kanalları ve yapılandırılmış değerlendirme yöntemleri, tüm ortakların hedeflerine odaklanmasını ve zorlukların üstesinden birlikte gelmesini sağlar. Kurumsallaşmış ortaklıklar ayrıca fon sağlamayı, uzmanlığa erişmeyi ve daha geniş ağlarda katılımı genişletmeyi kolaylaştırır. Bu ilişkileri sporun temel yönetimine ve günlük operasyonlarına entegre ederek, oturarak voleybol programları dayanıklı, kapsayıcı ve toplumun değişen ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde büyüyebilir.

3. İyi Uygulamaların Sergilenmesi

Oturarak voleybolda iyi uygulamaları vurgulamak, sadece sporu tanıtmakla kalmayıp, daha fazla katılımı teşvik etmek ve topluluklar üzerindeki olumlu etkisini göstermek açısından da hayati bir rol oynar. Öncelikle, bu süreç, oturarak voleybolu faaliyetlerine etkili bir şekilde entegre eden takımlardan, kulüplerden ve topluluk programlarından başarı öykülerini belirlemeyi içerir. Örneğin, kapsayıcı antrenman seansları, iyi koordine edilmiş müsabakalar ve uyarlanabilir koçluk yöntemleri gibi örnekler, başkalarının benimseyip öğrenebileceği değerli modeller olarak hizmet edebilir. Dahası, bu uygulamaları vaka çalışmaları, röportajlar ve görsel öykü anlatımı yoluyla belgelemek, yalnızca önemli başarıları tanımakla kalmaz, aynı zamanda kendi programlarını kurmayı veya geliştirmeyi amaçlayan kuruluşlar için pratik rehberlik de sağlar.

Ayrıca, iyi uygulamaların paylaşılması, oyuncular, antrenörler ve yöneticiler arasında önemli bilgi alışverişini teşvik eder. Atölye çalışmaları, konferanslar ve çevrimiçi forumlar gibi çeşitli platformlar, yetenek geliştirme, toplulukla etkileşim ve okullar veya rehabilitasyon merkezleriyle iş birliği gibi önemli alanlarda yenilikçi yaklaşımlar sunmak için kullanılabilir. Bu örnekleri daha geniş bir kitleye görünür kılmak, sporun daha fazla güvenilirlik kazanmasını ve potansiyel sponsorlar ve politika yapımcılar da dahil olmak üzere yeni destekçiler çekmesini sağlar. Sonuç olarak, iyi uygulamaları sürekli olarak sergileyerek, oturarak voleybolun kapsayıcı, rekabetçi ve topluluk odaklı bir spor olarak büyümesine yardımcı olan sürekli bir öğrenme ve iyileştirme döngüsü oluşturulur.

4. Politikaların kuruluşlara entegrasyonu için adımlar

Bir kuruluş içinde oturarak voleybol politikalarını entegre etmek, hem kurumun misyonunu hem de kapsayıcılığa olan bağlılığını yansıtan açık ve sistematik bir yaklaşım gerektirir. Başlangıç olarak, ilk adım, spora ilişkin mevcut farkındalık, altyapı ve ilgi düzeyini belirlemek için kapsamlı bir ihtiyaç değerlendirmesi yapmaktır. Bu süreç, birden fazla bakış açısının dikkate alınması için sporcular, antrenörler, yöneticiler ve engelli hakları savunuculuğu gruplarının temsilcileriyle anlamlı istişareleri içermelidir. Bu değerli bilgiler ışığında, kuruluş daha sonra erişilebilirliği aktif olarak teşvik eden ve katılım için eşit fırsatları destekleyen politika hedefleri taslağı hazırlayabilir. Ayrıca, etkililiği sağlamak için politika, her yönergenin anlaşılmasını kolaylaştıran ve yanlış yorumlamaya yer bırakmayan açıklık ve kesinlik gibi temel niteliklere sahip olmalıdır. Ayrıca, kuruluşun mevcut ihtiyaçlarıyla ilgili kalmalı, genel stratejik hedeflerle yakından uyumlu olmalı ve misyonu doğrudan desteklemelidir. Ek olarak, esneklik ve uyarlanabilirlik esastır, çünkü bunlar politikanın mevzuattaki değişikliklere, değişen topluluk önceliklerine veya spor ortamındaki gelişmelere yanıt olarak gelişmesine olanak tanır. Son olarak, tüm seviyelerde güçlü bir bağlılık ve hesap verebilirliği garanti etmek için liderlik onayı hayati önem taşır.

Dahası, destekleyici organizasyonel uygulamaların entegre edilmesi, oturarak voleybol programlarının başarısını büyük ölçüde artırabilir. Örneğin, bu uygulamalar, hem amatör hem de profesyonel oyuncuların ihtiyaçlarını karşılayacak düzenli antrenman programları oluşturmayı ve tüm seansların kapsayıcı ve erişilebilir olmasını sağlamayı içerebilir. Aynı şekilde, uyarlanmış sporlarda antrenörler ve hakemler için profesyonel gelişim fırsatları sağlamak, sürekli olarak yüksek eğitim ve hakemlik standartlarının korunmasına yardımcı olabilir. Aynı derecede önemli olarak, deneyimli sporcuları yeni başlayanlarla bir araya getiren mentorluk programları oluşturmak, beceri gelişimini, motivasyonu ve güçlü bir topluluk duygusunu teşvik edebilir. Ayrıca, oturarak voleybolu spor festivalleri, topluluk erişim programları ve farkındalık kampanyaları gibi daha geniş organizasyonel etkinliklere entegre etmek, görünürlüğünü önemli ölçüde artırabilir ve daha fazla katılımcı çekebilir. Ek olarak, hem sahada hem de saha dışında başarıların sürekli olarak takdir edilmesi, sürekli katılımı daha da teşvik edebilir ve oturarak voleybolun organizasyon kültürü içindeki değerini pekiştirebilir.

Bu nedenle, bir sonraki adım, politika çerçevesini pratik ve uygulanabilir önlemlere dönüştüren operasyonel kılavuzlar geliştirmek ve uygulamaktır. Bu, tesislerin ilgili tüm erişilebilirlik standartlarını karşılamasını sağlamayı, ekipmanları özellikle oturarak voleybol için uyarlamayı ve antrenörler ve yetkililer için uyarlanmış sporlarda özel eğitim sunmayı içerir. Benzer şekilde, okullar, topluluk kuruluşları ve ulusal spor kuruluşlarıyla ortaklıklar kurmak, uygulamayı daha da güçlendirebilir ve gerekli kaynakları sağlayabilir. İvme kazanmak için, ilerlemenin ölçülebilmesi, geri bildirim toplanabilmesi ve gerekli ayarlamaların zamanında yapılabilmesi için sürekli izleme ve değerlendirme sürece dahil edilmelidir. Sonuç olarak, bu nitelikleri tasarımına yerleştirerek ve iyi yapılandırılmış bir entegrasyon sürecini izleyerek, bir kuruluş sürdürülebilir, kapsayıcı ve gelecekteki zorluklara tam olarak uyum sağlayabilen ve uzun vadeli büyümeyi destekleyen bir oturarak voleybol politikası oluşturabilir.

Kaynakça

BÖLÜM 1 Kaynakça:

- Oturarak Voleybol Hakkında -ABD Voleybol Federasyonu. (14 Mayıs 2024). ABD Voleybol Federasyonu.
<https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>
- Jeoung, B. (2017). Kore'deki oturarak voleybol oyuncularının oturarak voleybol performansı ve saha kondisyonu arasındaki ilişki. Egzersiz Rehabilitasyonu Dergisi, 13(6), 647–652.
<https://doi.org/10.12965/jer.1735170.585>
- Leung, K.-M., Chung, P.-K., Chu, W. ve Ng, K. (2021). Fiziksel engelli yetişkinlerde oturarak hafif voleybol müdahale programının fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçları: Rastgele olmayan kontrollü bir ön-son çalışma. BMC Spor Bilimi, Tıp ve Rehabilitasyon, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00328-7>
- ParaVolley ve İşitme Engelliler Voleybolu. (2016). Archive.org.
<https://web.archive.org/web/20201017222833/http://www.volleyballaustralia.org.au/page/paravolley>
- Oturarak Voleybol – Katy Elite Voleybol. (2024). Katyelitevolleyball.com.
<https://katyelitevolleyball.com/sitting-volleyball>
- Oturarak Voleybol Açıklaması - Paris 2024 Oyunlarında bir paralimpik spor dalı. (2024). Lexi.global. <https://lexi.global/sports/sitting-volleyball>
- Oturarak Voleybol Kuralları ve Yönetmelikleri < Dünya ParaVolley. (15 Ağustos 2025). Dünya ParaVolley.
<https://worldparavolley.org/sitting-volleyball-rules-and-regulations>
- Gençlik Çalışanları ve Spor Antrenörleri için Kapsayıcı Spor Eğitimi (ETS) Rehberi EYE Gençlik Eşitliği için Spor Eğitimi. (tarihsiz). https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-449-0-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf
- Yoanna Plamenova Dochevska. (24 Ocak 2023). Sporun örgün olmayan eğitimde güçlendirici kullanımına dair SPORT&NFE El Kitabı.
https://www.researchgate.net/publication/367377414_SPORTNFE_Handbook_on_the_empowering_use_of_sport_in_non-formal_education

BÖLÜM 2 Kaynakça:

- Avrupa Komisyonu (2010). Avrupa Engellilik Stratejisi 2010–2020: Yenilenmiş Engellerden arınmış bir Avrupa'ya bağlılık (COM (2010) 636 final). Brüksel.
- Inside The Games. (2015, 30 Temmuz). IPC Akademisi yeni çevrimiçi koçluk programını başlattı. InsideTheGames.biz. <https://www.insidethegames.biz/articles/1029046/ipc-academy-launches-new-online-coaching-programme>
- Uluslararası Paralimpik Komitesi Akademisi. (30 Temmuz 2015). IPC Akademisi yeni çevrimiçi koçluk programını başlattı. Paralympic.org.
- UNESCO. (2015). Uluslararası Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Spor Şartı. UNESCO Yayınları. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>

BÖLÜM 3 Kaynakça:

- DÖKÜM (2018). Evrensel Tasarım için Öğrenme Yönergeler versiyon 2.2. <https://udlguidelines.cast.org>

BÖLÜM 4 Kaynakça:

- UNESCO. (2015). Nitelikli beden eğitimi: Politika yapımcılar için kılavuzlar. UNESCO Yayın. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Maria Giovanna Tafuri, Giovanna Scala, Davide Di Palma, Gianluca Gravino. (2025). https://www.researchgate.net/publication/394878225_Sitting_volleyball_and_inclusion_An_emotional_and_relational_analysis_in_a_lower_secondary_school
- Cirit Sporları. (2024) <https://www.javelinsportsinc.com/posts/why-you-should-play-sitting-volleyball>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>

BÖLÜM 5 Kaynakça:

- Oturarak Voleybol Hakkında -ABD Voleybol Federasyonu. (14 Mayıs 2024). ABD Voleybol Federasyonu.
<https://usavolleyball.org/play/about-sitting-volleyball>
- UNESCO. (2015). Nitelikli beden eğitimi: Politika yapımcılar için kılavuzlar. UNESCO Yayın. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235406>
- Sonay Serpil DAŞKESEN, Ekrem Levent İLHAN, Erdal ZORBA. (2024).
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3887646>
- DSÖ (2024)
<https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/i-fell-down--but-i-stood-up---the-story-of-volleyball-coach-ibragim--turkmenistan>
- Atike Yılmaz, Hüseyin Kirimoğlu (2020).
https://www.researchgate.net/publication/338952473_Oturarak_Voleybol_Oyuncularinin_Oz_Guven_Duzeylerinin_Tespiti

BÖLÜM 6 Kaynakça:

- Avrupa Komisyonu (2019). Avrupa Erişilebilirlik Yasası (Direktif (AB) 2019/882). Brüksel. Şu adresten ulaşılabilir: <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2019/882/oj>
- Avrupa Komisyonu (2021). Eşitlik Birliği: Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Strateji 2021–2030. Brüksel. Erişim adresi: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- Avrupa Standardizasyon Komitesi (CEN) (2021). EN 17210: Yapılı çevrenin erişilebilirliği ve kullanılabilirliği. Brüksel. Şuradan erişilebilir: <https://standards.cen.eu/dyn/www/f?p=CENWEB:105::RESET:::>
- Birleşmiş Milletler (2006). Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşme (CRPD). New York: BM. Erişim adresi: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+ Programı. Herkes İçin Spor: Spor Projeleriyle Kapsayıcılık. Şu adreste mevcuttur: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>

BÖLÜM 7 Kaynakça:

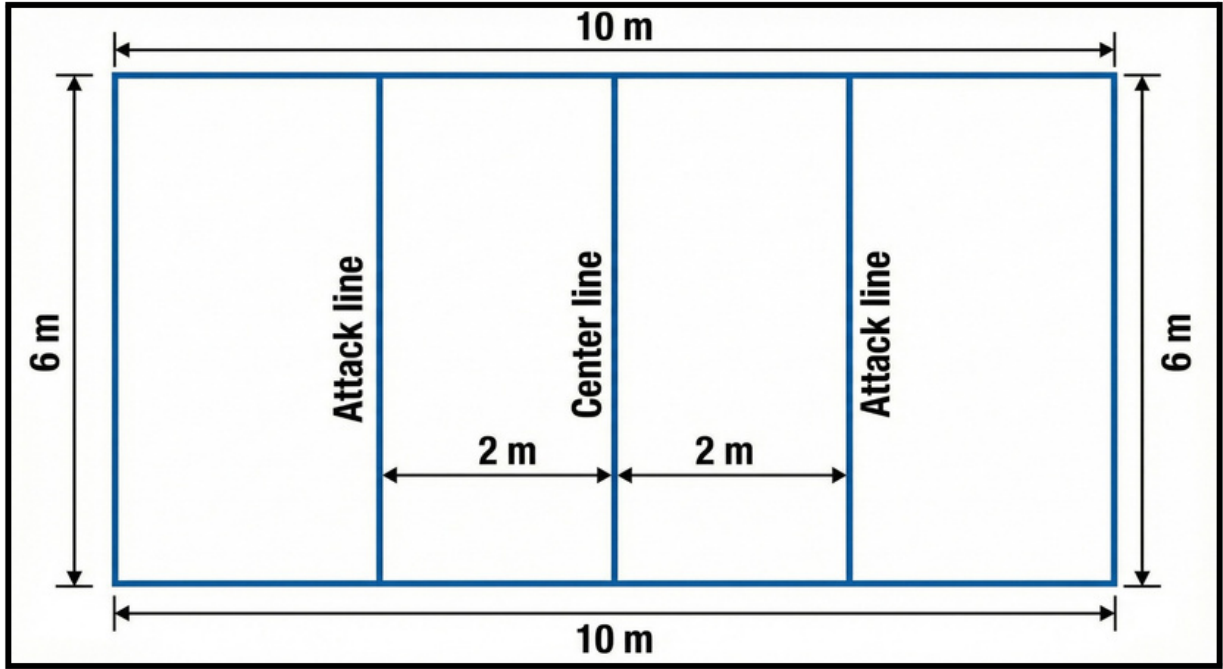
- Avrupa Komisyonu (2007). Spor Hakkında Beyaz Kitap. Brüksel.
Şu adresten ulaşılabilir: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391>
- Avrupa Komisyonu (2021). Eşitlik Birliği: Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Strateji 2021–2030. Brüksel.
Şu adresten ulaşılabilir: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=en>
- Birleşmiş Milletler (2006). Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşme (CRPD). New York: BM.
Şu adresten ulaşılabilir: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Erasmus+ Programı. Kapsayıcı Spor Projeleri.
Şu adreste mevcuttur:
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport>
- Uluslararası Paralimpik Komitesi (2022). IPC Savunuculuk Araç Seti. Bonn: IPC.
Şu adresten ulaşılabilir:
<https://www.paralympic.org/resources>

BÖLÜM 8 Kaynakça:

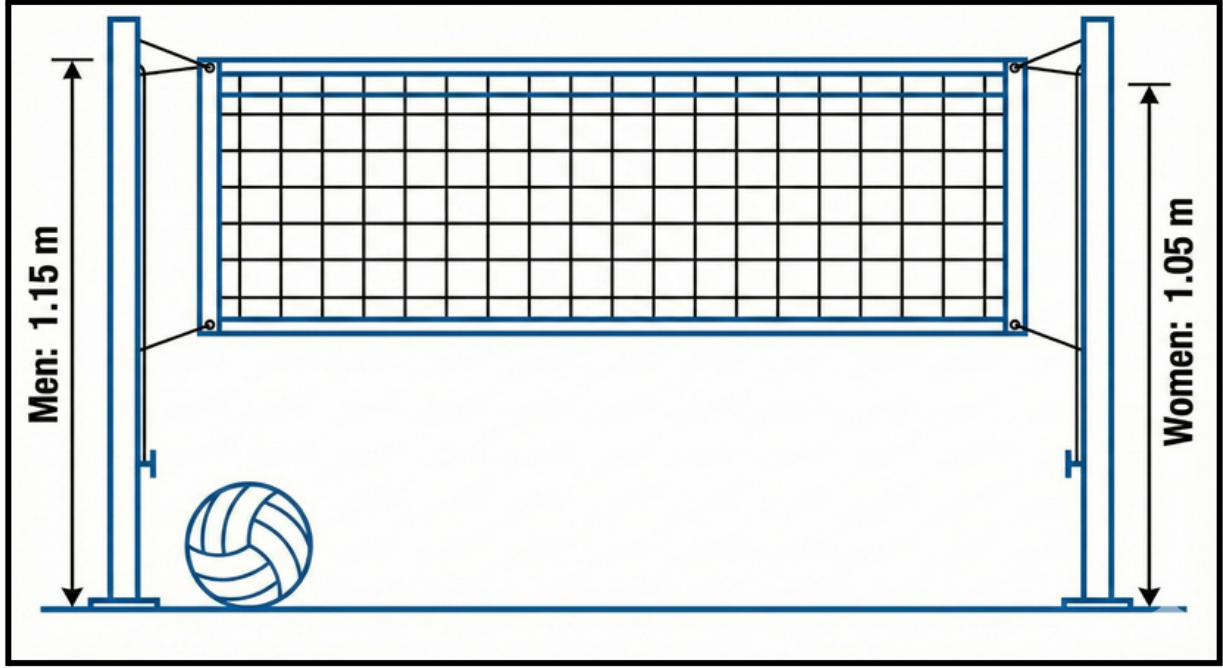
- UYARLANMIŞ ETKİNLİK: OTURARAK VOLEYBOL Beden Eğitimi Etkinliği 4-8. Sınıflar. (tarih belirtilmemiş). 25 Ağustos 2025 tarihinde <https://invictusgames2025.ca/wp-content/uploads/2024/11/ADAPTIVE-ACTIVITY-SITTING-VOLLEYBALL.pdf> adresinden erişildi.
- ContentKeeper İçerik Filtreleme. (2025). V-Comply.com. <https://www.v-comply.com/blog/policy-procedure-management-for-businesses>
- OTURARAK VOLEYBOL KILAVUZU. (tarih belirtilmemiş).
<https://moveunitedsport.org/app/uploads/2021/07/Sitting-Volleyball-Manual-PRINT-1-1.pdf>
- Kurumsal Finansmanın Geleceği: Spor Fon Toplama Zirvesi'nin Üçüncü Oturumu (2025). Remedy.sport.
<https://www.remedysport.com/blog/the-future-of-institutional-funding-navigating-change-and-finding-opportunity>

Ek

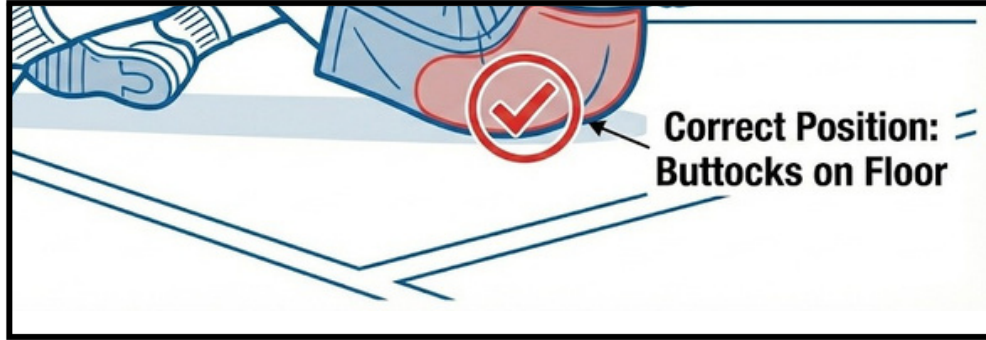
Görsel yardımcı:



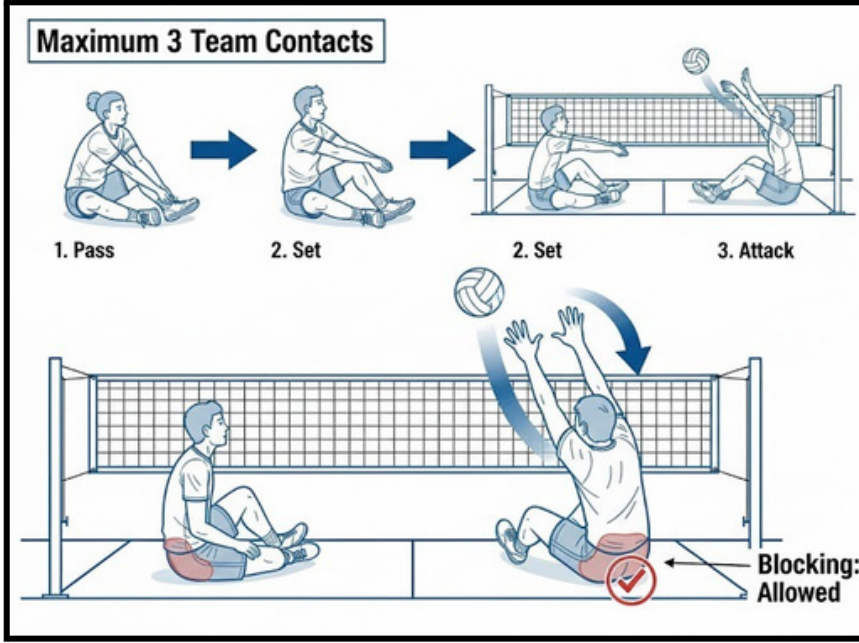
1. Oturarak voleybol sahasının boyutları.



2. Ağın boyutları



3. Doğru konum



4. Saldırı ve blok örneği (servis sırasında da blok yapılabilir).

Oturarak Voleybol Hakkında Faydalı Bilgiler:

1. Resmi Yönetim ve Kurallar

Bunlar, uluslararası standartlar, resmi kurallar ve sınıflandırma kılavuzları için başlıca kaynaklardır.

- Dünya Para Voleybol (WPV)

- Web sitesi: worldparavolley.org ○ Faydalı olmasının nedeni: Bu, IPC tarafından tanınan tek uluslararası federasyondur.

Dünya çapındaki müsabaka takvimleri, haberler ve resmi belgeler için merkezi bir platform.

- Resmi Oturarak Voleybol Kuralları (2025–2028)

- Doğrudan Bağlantı: [WPV Kuralları](#) ve Yönetmelikleri ○ Neden faydalı: En güncel "Oyun Kuralları"na, hakemlik yönergelerine erişin, ve 2025-2028 dönemi için güncellemeler.

- Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) - Oturarak Voleybol

- Web sitesi: paralympic.org/sitting-volleyball ○ Faydalı olmasının nedenleri: Paralimpik Oyunları için tarihsel bağlam ve eleme kriterleri sunar. Oyunlar ve önemli küresel olaylara dair haberler.

2. Koçluk ve Eğitim Kaynakları

Bu bağlantılar, antrenman teknikleri ve eğitim kılavuzları arayan antrenörler, öğretmenler ve yeni oyuncular için idealdir.

- VolleySLIDE

- Web sitesi: worldparavolley.org/volleyslide

- Faydalı olmasının nedenleri: Spor dalı için en önemli eğitim kaynağı. "Tam" bir içerik sunmaktadır. Birden fazla dilde mevcut olan "Kaynak" paketi, program başlatmak için görev kartları, oturum planları ve kılavuzlar sunmaktadır.

- **İngiltere Voleybolu -**

Volley2s Web sitesi: volleyballengland.org/coaching-resources ○ Faydalı olmasının nedeni:

Ücretsiz olarak indirilebilen "Volley2s" kılavuzunu içerir.

Bu materyal, öğretmenlerin çocuklara voleybolun temel prensiplerini tanıtmaya yardımcı olur ve oturarak oynanabilecek versiyonlara da uyarlanabilir.

- **JVA Ayar Tatbikatları**

○ Web sitesi: javolleyball.org ○ Faydalı olmasının nedeni: "Have a" gibi doğru tekniği geliştirmek için özel egzersizler sunar.

Kol ve bilek kaslarını izole eden "oturarak" yapılan egzersiz, oturarak voleybol antrenmanına doğrudan uygulanabilir.

- **NCHPAD Oturarak Voleybol Birimi**

○ Web sitesi: nchpad.org ○ Neden faydalı: Özellikle eğitimciler ve etkinlik yöneticileri için hazırlanmış, ayrıntılı bilgi içeren bir rehber.

Birimlerin nasıl kurulacağı, kapsayıcılık için kuralların nasıl uyarlanacağı ve servis ve pas gibi beceriler için belirli ipuçlarının nasıl kullanılacağı.

Ekipman için alternatif uyarlamalar:

1. İnternet: Profesyonel Sistemlere Alternatifler

Resmi file yüksekliği (erkekler için 1,15 m, kadınlar için 1,05 m) en kritik uyarlamadır, ancak bunu sağlamak için profesyonel bir file sistemine gerek yoktur.

- İp veya Kurdele: İki mevcut direk (hatta sandalyeler) arasına bağlanan basit uzun bir ip, çamaşır ipi veya yüksek görünürlüklü inşaat kurdelesi, antrenman için mükemmeldir. Odak noktası, topun yukarı doğru hareketini teşvik etmek için doğru yükseklikte bir engel oluşturmaktır.

- Badminton Ağları: Çoğu çok amaçlı spor salonunda zaten badminton ağları bulunur. Badminton ağları Genellikle 1,55 metre yüksekliğe ayarlanmış olan bu ağlar, oturarak oynanan voleybol maçlarındaki yüksekliklere yakın olacak şekilde alçaltılabilir veya hafifçe sarkıtılabilir. Alternatif olarak, iki badminton ağını birbirine bağlayarak bir voleybol sahasının genişliğini kaplayabilirsiniz.

2. Top: Yeni Başlayanlar İçin Uyarlama ve Güvenlik

Standart voleybol topları yeni başlayanlar için ağır ve hızlı olabilir. SIVO antrenörlerinden gelen geri bildirimler, özellikle özgüven oluşturmak için uyarlanmış topların kullanılmasının önemini vurgulamaktadır.

- Balonlar: Antrenör Rıdvan İnal'ın da belirttiği gibi, balonlar yeni başlayanların top oyunlarında ustalaşması için mükemmeldir. Yaralanma veya hız korkusu olmadan kontrolü elinizde tutun. Zorluğu biraz artırmak için, şişirmeden önce balonun içine bir bozuk para koyabilir veya daha fazla ağırlık ve daha düzgün bir uçuş yolu sağlamak için hafifçe bantla sarabilirsiniz.

- **Plaj topları:** Bunlar standart toplardan daha büyük ve daha yavaştır, bu da oyunculara vücutlarını doğru pozisyona getirmek için daha fazla tepki süresi sağlar.
- **Daha Hafif Voleybol Topları:** Bütçeniz el veriyorsa, "hafif" voleybol topları (genellikle U12 kategorilerinde kullanılır) yaygın olarak bulunur ve kollara daha az yük bindirir.

3. Mahkeme: Boya Kullanmadan Sınırları Belirlemek

Oturarak oynanan voleybol sahası, standart bir sahadan daha küçüktür (10m x 6m). Bu alanı belirlemek için kalıcı çizgilere ihtiyacınız yoktur.

- **Boyacı Bandı (Maskeleye Bandı):** Geçici sahalarda için en ideal malzemedir. Ucuzdur, son derece görünürdür ve yapışkan kalıntı bırakmadan veya verniğe zarar vermeden spor salonu zeminlerinden kolayca soyulur.
- **Düz Kauçuk İşaretleyiciler:** Bant kullanımına izin verilmiyorsa, düz kauçuk diskler veya kaymaz silikon işaretleyiciler kullanın. Dört köşeyi ve servis hattını belirlemek için.
- **Koniler:** Koniler, çizgi üzerine yerleştirildiklerinde takılma tehlikesi oluşturabilirken, aynı zamanda mükemmel birer engelleyici unsurdur. Sahayı dışarıdan dört köşeden işaretlemek.
- **Mevcut Çizgiler:** Badminton sahasının dış çizgilerini kullanın (tipik olarak 13,4 m x 6,1 m). Oturarak oynanan voleybol sahasından biraz daha uzun olsa da, genişliği (6,1 m) neredeyse mükemmeldir (resmi ölçü 6 m'dir), bu da onu kolay ve "hazır" bir çözüm haline getirir.

4. Oyuncu Ekipmanları: Uygun Fiyatlı Koruma

Oturarak voleybol oynayan oyuncular zeminde kayarak hareket ederler ve bu da sürtünme yanıklarına neden olabilir. Özel ekipman kullanımı şart değildir.

- **Giyim:** Oyuncular şort yerine uzun eşofman altı veya tayt giymelidir. Ahşap zeminlerde kolayca kayan pamuklu veya sentetik karışım kumaşlar idealdir.
- **Havlu "Kaydırıcılar":** Antrenman sırasında oyuncular, daha kolay kaymalarına yardımcı olması için küçük bir havlu üzerine oturabilirler. Yüzey yapışkan veya aşındırıcı ise, zeminin üzerinden geçin.
- **Eldivenler:** Bisiklet eldivenleri, ağırlık kaldırma eldivenleri veya hatta basit bahçe eldivenleri bile koruma sağlayabilir. Özellikle hareket etmeyi ve blok yapmayı öğrenen yeni oyuncular için elleri sürtünme yanıklarından ve darbelerden koruyan bu ürün, son derece faydalıdır.

5. Eğitim Araçları: Kendin Yap Çözümleri

- **Direnç Bantları:** SIVO geri bildiriminde de belirtildiği gibi, basit elastik direnç bantları, üst vücut kondisyonu ve kuvvet antrenmanı için uygun maliyetli bir araçtır ve bu da son derece önemlidir. Oturarak voleybol.
- **Hula Hoop'lar:** Servis ve pas hedefleri oluşturmak için hula hoop'ları fileye (veya ipe) asın. Bu, yüksek teknoloji ürünü sensör hedeflerine ihtiyaç duymadan isabetlilik egzersizleri için görsel bir hedef sağlar.
- **Duvar İşaretlemeleri:** Duvara 1,15 metre mesafede "ağ çizgisi" çizmek için bant kullanın. Oyuncular, servis, pas ve hücum çalışmalarını duvara karşı bireysel olarak yaparak yüksek tekrarlı antrenman yapabilirler. Partneri olmadan.

Farklı yeteneklere sahip grupları yönetmek

Koçluk yaparken farklı yeteneklere sahip grupları yönetmek için, antrenman sırasında size yardımcı olacak aşağıdaki ipuçlarından yararlanabilirsiniz.

1. İletişim: Çok Modlu Yaklaşım

Tüm sporcuların bilişsel veya işitme yeteneklerinden bağımsız olarak talimatları anlamalarını sağlamak için antrenörler "çok modlu" bir iletişim tarzı kullanırlar.

- Yöntemleri Birleştirin: Sadece kelimelere güvenmeyin; bir tatbikatı sözlü olarak açıklayın, gösterin. Fiziksel olarak yönlendirme yapılır ve hareketi "hissetmesi" gereken sporcular için dokunsal ipuçları (fiziksel rehberlik) kullanılır.
- Basitleştirin ve Açıklayın: Özellikle yeni başlayanlar için sözlü talimatları basit ve doğrudan tutun. Bilişsel bozukluğu olanlar.
- Görsel İpuçları: Sık karşılaşılan oyun durumları için tutarlı el işaretleri kullanın (örneğin, "serbest top," "Benim," "üste") gibi sözcükler, sözlü komutları tamamlamak için kullanılır.
- Dokunsal Geri Bildirim: Onay alındığı takdirde, sporcuların vücutlarını anlamalarına yardımcı olmak için hafif fiziksel yönlendirme kullanın. mekanik ve konumlandırma.

2. Akran Desteği ve Rol Tanımı

Takım içindeki farklı yeteneklerden yararlanarak uyumu ve ortak öğrenmeyi teşvik edin.

- Akran Mentorluğu: Deneyimli oyuncularını yeni başlayanlarla veya ek desteğe ihtiyaç duyanlarla eşleştirin. Takım çalışmasını ve karşılıklı yardımlaşmayı teşvik etmek.
- **Alternatif Roller: Antrenman sırasında "taktik gözlemci" gibi roller ekleyin. Bu, hareket kabiliyeti sınırlı sporcuların oyun zekasını geliştirmelerine ve dinlenirken bile anlamlı bir şekilde katılım göstermelerine olanak tanır.**
- Aktif Dinleme: Takım arkadaşlarının birbirlerini aktif olarak dinlediği bir ortamı teşvik edin. ve olumlu, yapıcı geri bildirimde bulunun.

Etkinlik planlaması: rekabetçi mi yoksa tanıtım amaçlı mı?

Birincil Amaç

Temel fark, etkinliğin nihai amacında yatmaktadır. Tanıtım amaçlı etkinlikler, öncelikle "eğlenmek" hedefiyle tasarlanır. Odak noktası, tanıtım, erişilebilirlik ve katılımcıların sporu düşük riskli bir ortamda keşfetmelerini sağlamaktır. Buna karşılık, rekabetçi etkinlikler "kazanma" arzusuyla yönlendirilir. Kapsayıcı sporlar herkesi dahil etmeyi amaçlarken, rekabetçi bir ortam odağı performans, stratejiye ve sonuçlara kaydırır ve sporcuların bilinçli olarak "rekabet moduna" geçmelerini gerektirir.

Hedef Kitle ve Etkileşim

Tanıtım etkinlikleri, sporla daha önce hiç deneyimi olmayan her yaştan ve yetenekten insan da dahil olmak üzere daha geniş bir topluluğu hedeflemektedir. Strateji, "doğrudan deneyim fırsatları" sunmaya dayanır; yani izleyiciler sadece izlemek yerine aktif olarak katılmaya ve sporu denemeye teşvik edilir. Bölgeler arası turnuvalar gibi rekabetçi etkinlikler, genellikle neredeyse tamamen sporcuların ailelerinden oluşan çok daha dar bir izleyici kitlesine sahiptir. Bu ortamda, katılım aktif değil pasiftir (izleme) ve erişim genellikle oturarak voleybol topluluğunun zaten içinde olanlarla sınırlıdır.

Atmosfer ve Kapsayıcılık

Tanıtım amaçlı bir ortamda, atmosfer eğitici ve davetkardır. Ortam, engelli olup olmamalarına bakılmaksızın (örneğin, VS1 veya VS2) herkes için "uyarıcı" olacak şekilde yapılandırılmıştır. Öncelik, sporcuların baskı altında kalmadan hata yapmaktan ve öğrenmekten çekinmedikleri bir alan yaratmaktır. Buna karşılık, rekabetçi bir ortam, aynı anda hem eğlenceli hem de yüksek baskı içeren "sağlıklı" bir ortamı koruma zorluğunu beraberinde getirir. Dinamik, kolektif katılımdan zafer için çabalayan ayrı takımlara doğru kayar; bu da, tamamen tanıtım amaçlı bir ortama kıyasla, farklı yetenek seviyelerindeki grupların ihtiyaçlarını dengelemeyi zorlaştırabilir.

Başlıca Zorluklar

Tanıtım etkinlikleri için en büyük zorluk "savunuculuk ve topluluk katılımı"dır. Organizatörler, iç çevrenin dışına çıkıp genel halkı veya engelli yeni bireyleri katılıma çekmekte zorlanırlar. Rekabetçi etkinlikler için ise zorluk, oyunun karmaşıklığında yatmaktadır. Antrenörler, farklı ihtiyaçları olan (örneğin, bilişsel veya işitme engelli) sporcuların eş zamanlı ve hızlı taktiksel talimatlara ihtiyaç duyduğu "maç baskısını" simüle etmenin zorluğunu belirtmektedirler. Tanıtım etkinlikleri insanları oraya çekmekte zorlanırken, rekabet etkinlikleri de çeşitli bir takım için yoğunluğu etkili bir şekilde yönetmekte zorlanmaktadır.