

SPORTIVE

Journal of SPORTIVE

<http://dergipark.gov.tr/sportive>

Spor Yapan ve Yapmayan Zihinsel Engellilerin Bazı Motorik ve Kuvvet Parametrelerinin Karşılaştırılması

Nurettin Konar¹

¹ İnönü Üniversitesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü, (ORCID ID:0000-0002-2542-7524)

Alperen Şanal¹

¹ İnönü Üniversitesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü, (ORCID ID:0000-0002-6852-8990)

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi:09.04.2019

Kabul Tarihi:22.07.2019

Online Yayın Tarihi:02.09.2019

Öz

Bu çalışma spor yapan ve yapmayan hafif zihinsel engelli öğrencilerin bazı motorik ve kuvvet parametrelerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Malatya Turgut Özal İlköğretim ve İş okulunda eğitim gören 24'ü spor yapan (19 erkek, 5 kız), 25'i spor yapmayan (19 erkek, 6 kız) toplam 49 hafif zihinsel engelli kişi katılmıştır. Araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, el kavrama, sırt ve bacak kuvvetlerinin ölçümleri alınmıştır. Verilerin analizinde spss 20.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan Normallik analizi sonucu, veriler normal dağıldığı için parametrik testlerden olan t-testi kullanılmıştır.

Araştırmalarımız sonucunda spor yapmayan bireylerin yapanlara göre BKİ'lerinin daha fazla olduğu, Spor yapan ile spor yapmayan erkekler arasında ve spor yapan ile yapmayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Fakat hem erkeklerde hem de kadınlarda farklılık çıkmamasına karşın araştırdığımız tüm parametrelerde spor yapan bireylerin yapmayanlardan olumlu anlamda daha iyi ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Engelli, Spor Yapan, Spor Yapmayan, Motorik, Kuvvet.

Comparison of Some Motoric and Strength Parameters of Mentally Retarded People Who Do or Not To Do Sports

Abstract

This study was carried out to compare some motoric and power parameters of the people with mild mental disabilities who do and do not do sports. 49 individuals with mild mental disabilities, 24 of whom do sports (19 males, 5 females) and 25 of whom do not do sports (19 males, 6 females), studying at Malatya Turgut Özal Elementary Labor School, participated in the study. In the study, the following measurements were taken from the students who do and do not do sports: the height, body weight, standing long jump, vertical jump, hand grip, back and leg strength. SPSS 20.0 package program was used for the data analysis. Since as a result of normality analysis the data was normally distributed; the t-test, one of the parametric tests, was used.

As a result of our study; it was found that the BMIs of the individuals who do not do sports were higher than the individuals who do sports and there was no significant difference between the men who do and do not do sports and between the women who do and do not do sports. However, although there was no difference in both males and females, it was seen that the individuals who do sports had a better average in all parameters of the study than those who do not.

Keywords: People with Mental Disabilities, people who do sports, people who do not do sports, Motoric, Power

¹ Sorumlu Yazar: Alperen ŞANAL; E-mail: alperensanal48@gmail.com.

GİRİŞ

Engellilik; sağlığın bozulması sonucu oluşan yetersizlikten dolayı, herhangi bir yeteneğin sağlıklı olan kişiye göre azalması ya da kaybedilmesi (Kurtoglu,2017; ÖZİDA, 2002) olarak tanımlanırken. Zihinsel Engellilik ise gelişim süreci içerisinde genel zeka fonksiyonlarının normalin altında olması, öğrenme ve sosyal uyum sağlayıcı davranışlarda bozukluğun görülmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Seaman ve Depauw, 1989; Sevimay Özer, 2005; Güzel ve Kafa, 2016).

Zihinsel engelli bireyler, heterojen dağılım sergilemektedir. Bu da zihinsel engelli bireylerin spora katılmasında tek bir spor programı uygulanmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca zihinsel engelli bireylerde normal bireylerle aynı gelişimsel aşamalarda ilerlemelerine rağmen onları geriden izlemekte ve tam olarak onlar gibi gelişim gösterememektedirler (Siedendop ve ark., 1986). Bu geriden izleme durumunun minimize edilmesinde sporu önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Engelli bireylerin gelişmesini teşvik ederek hareket, oyun ve sporla, engellileri topluma kazandırmak engelliler sporunun başlıca hedeflerindedir (Konar, 2006).

Zihinsel engelliler grubunda %75'lik bir orana sahip olan hafif zihinsel engelli bireylerin en belirgin özelliklerinden birisi fiziksel ve motor gelişimlerdeki yetersizliklerdir. Motor gelişim tanım olarak fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın istemine bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka deyişle, özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir(Özer ve Özer, 2007).

Araştırmalar, zihinsel engelli bireylerin, güç, dayanıklılık, çeviklik, denge, koşu, esneklik, hız gibi fiziksel ve motor uygunluk unsurları yönünden daha zayıf olduklarını belirtmektedir (Rarick ve ark., 1970; Campell, 1973; Bruininks, 1974). Ayrıca Spor bilimlerinde spor yapan ve yapmayanların çeşitli nitelikleri karşılaştırılarak, spor yapmanın olumlu ya da olumsuz yönleri ele alınmaya çalışılmaktadır (Bayar, 2003; İmamoğlu, 2011). Aktif olarak sporla ilgilenen bireylerle herhangi bir spor branşında faaliyet göstermeyen bireyler arasında sportif özellikler bakımından farklılıkların olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla spor yapan ve yapmayan hafif zihinsel engelli bireylerin bazı motorik ve kuvvet parametreleri arasındaki benzerlikler ve farklılıkları karşılaştırmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Yaptığımız bu çalışma sonucunda, spor yapan hafif zihinsel engelli bireylerin, spor yapmayan hafif zihinsel engelli bireylere göre motorik ve kuvvet parametrelerinin daha iyi durumda olduğunu söyleyebiliriz.

YÖNTEM

Araştırmaya Malatya Turgut Özal İlköğretim ve İş okulunda 24'ü (19 erkek, 5 kız) Atletizm, Futbol ve Basketbol branşlarında okul sporları müsabakalarına katılan, 25'i spor yapmayan (19 erkek, 6 kız) toplam 49 kişi katılmıştır. Araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, el kavrama, sırt ve bacak kuvvetlerinin ölçümleri alınmıştır. Vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0.1 kilogram (kg) olan elektronik baskülle ölçülmüştür. El kavrama kuvvetleri hassasiyeti 0.100 kg olan Qingfeng marka el dinamo metresi (Hand Grip) ile gerçekleştirilmiştir. Durarak uzun atlama testinde mesafeyi belirlemek için mezura kullanılmıştır Dikey sıçrama ölçümünde kollar ve parmaklar gergin vaziyette ayakta uzanabilen yükseklik ile sıçrayarak dokunulabilen nokta arasındaki mesafe cm olarak kaydedilmiştir. Sırt ve bacak kuvvetlerini ölçmek için (TKK5402, Takei Co., Japan) dinamometresi kullanılmıştır.

Verilerin analizinde spss 20.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan Normallik analizi sonucu, veriler normal dağıldığı için parametrik testlerden olan t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması.

Antropometrik Karşılaştırmalar	Cinsiyet	N	Kilo	Boy	BKI
			X	X	
Spor Yapan	Erkek	19	62,51	169,57	21,7
	Kadın	5	56,68	156,40	23,0
Spor Yapmayan	Erkek	19	64,78	170,10	22,1
	Kadın	6	59,71	159,83	23,3

X: ortalama, VKI: Vücut Kitle İndeksi

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, spor yapmayan bireylerin daha kilolu olduğu görülürken, boy ortalamalarının spor yapanlara göre daha uzun olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yapmayan bireylerin, spor yapanlara göre Beden Kitle İndeks (BKI)'lerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Spor Yapan ve Yapmayan Erkeklerin Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması.

Cinsiyet	Spor Yapan	Spor Yapmayan	t	P
	n=19	n=19		
Dikey Sıçrama (cm)	17,15	14,05	1,361	,182
Durarak Uzun Atlama(cm)	104,89	99,21	,506	,616
El Kavrama Kuvveti	26,51	21,58	1,501	,142
Sırt Kuvveti	56,57	53,73	,317	,753

Bacak Kuvveti	48,89	44,52	,566	,575
----------------------	-------	-------	------	------

p<0.05 Anlamlılık Düzeyi

Tablo 2’de yapılan t- testi sonucu spor yapan ve yapmayan erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (P>0.05). Anlamlı bir farklılık bulunamamasına karşın araştırdığımız tüm parametrelerde spor yapan erkeklerin yapmayanlara göre daha iyi ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spor Yapan ve Yapmayan Kadınların Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması.

Cinsiyet	Spor Yapan	Spor Yapmayan	t	P
	n=5	n=6		
Dikey Sıçrama (cm)	11,20	12,33	-,375	,716
Durarak Uzun Atlama(cm)	104,0	80,50	1,245	,245
El Kavrama Kuvveti	22,92	14,50	3,444	,007
Sırt Kuvveti	43,20	36,33	,418	,686
Bacak Kuvveti	43,80	30,00	,822	,673

p<0.05 Anlamlılık Düzeyi

Tablo 3’e bakıldığında, T- testi sonucu spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (P>0.05). Anlamlı bir farklılık bulunamamasına karşın araştırdığımız tüm parametrelerde spor yapan kadınların yapmayanlara göre daha iyi ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yaptığımız araştırmalar sonucunda spor yapmayan bireylerin spor yapanlara göre BKİ’lerinin daha fazla olduğu, Spor yapan ile spor yapmayan erkekler arasında ve spor yapan ile spor yapmayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Fakat hem erkeklerde hem de kadınlarda farklılık çıkmamasına karşın araştırdığımız tüm parametrelerde spor yapan bireylerin spor yapmayanlardan olumlu yönde daha iyi ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

(Kurtoğlu, 2017)’de, Türkiye’deki Görme Engelliler Okullarındaki Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Fizyolojik ve Motorik Özelliklerini Karşılaştırdığı çalışmasında, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. (Çiğerci ve ark., 2011)’de, 9-15 Yaş Grubu İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Öğrencilerin Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerini Karşılaştırdığı çalışmasında, el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

(Hauwen ve ark., 2010)’larının, Görme Yetersizliği Olan ve Görmeyen Çocuklarda Motor Yeterlilik, Fiziksel Uygunluk ve Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkiyi incelediği

çalışmasında, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

(Atlı, 2009)'nın, 14-16 Yaş Arasında Erkek Basketbolcu, Futbolcu ve Sedanterlerin Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerini Karşılaştırdığı çalışmasında, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. (İnanoğlu, 2015)'nin, Bedensel Engelli Masa Tenisi Sporcularının Karın ve Sırt Kaslarının Desteklenmesinde İki Farklı Yöntemi (kinezyo bantlama veya soft ortez ile desteklenmesini) Karşılaştırdığı çalışmasında, sırt kuvvetinde anlamlı bir farklılık bulmuştur.

(Yağcu ve ark., 2004)'larının, İşitme Engellilerde Denge Yeteneğini İncelediği çalışmasında spor yapan ve yapmayanlar arasında sırt ve bacak kuvvetlerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. (Bilim, 2016)'in, 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarını İncelediği çalışmasında, durarak uzun atlama ve el kavrama kuvvetlerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. (Kızılakşam, 2006), Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren) Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Değerlendirdiği çalışmasında, durarak uzun atlamada anlamlı bir farklılık bulmuş fakat el kavrama kuvvetlerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

İlgili literatürler incelendiğinde çoğu parametrelerde anlamlı farklılıklar görülürken bizim çalışmamızda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bizim çalışmamızda anlamlı bir farklılık çıkmamasına karşın araştırdığımız tüm parametrelerde spor yapan bireyler spor yapmayanlara göre daha iyi ortalamaya sahiptirler. Bu yönden bakıldığında literatürdeki araştırmalar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

ÖNERİLER

Araştırma diğer engel grupları olan işitme, görme, bedensel engelli bireylere uygulanıp bu engel grupları arasında karşılaştırmalar yapılabilir.

Uygulanan yöntemler çeşitlendirilerek, daha fazla/farklı motorik ve kuvvet parametrelerinin ölçümleri yapılabilir.

Her engel grubu tek bir özellik göstermediği, her birinin kendi içinde sınıflara ayrıldığı göz önüne alındığında, her engel grubu kendi alt sınıflarına göre karşılaştırılabilir. Örneğin, zihinsel engelliler kendi içinde hafif, orta, ağır ve derin zeka engelli olarak, işitme engelliler kendi içinde hafif, orta, ileri ve çok ileri gibi.

Konar, N., Şanal, A. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Zihinsel Engellilerin Bazı Motorik ve Kuvvet Parametrelerinin Karşılaştırılması. *SPORTIVE*, 2 (2) 36-41.

KAYNAKÇA

- Atlı A, 14-16 Yaş Arasında Erkek Basketbolcu, Futbolcu ve Sedanterlerin Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi 2009
- Atalay Güzel, N ve Kafa,N. (2016). Engellilerde Spor ve Sınıflandırma. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Bayar, P., (2003) Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 14 (3). 133-143
- Bilim AS, Çetinkaya C, Dayı A. 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2016, 7 (2): 54-60
- Bruininks, R. H. (1974). Physical and motor development of retarded persons. (Ed. N. R. Ellis) International Review of Research in Mental Retardation, 7 ; 209-261., New York.
- Campbell, J. (1973). Physical fitness of the mentally retarded: A review of research. Mental Retardation, 11(5); 26-29
- Ciğerci AS, Aksen P, Cicioğlu İ, Günay M. 9-15 Yaş Grubu İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Öğrencilerin Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011, 13(Ek Sayı): 35-42.
- Houwen S, Hartman E, Visscher C. Examining the Relationship Among Motor Proficiency, Physical Fitness, and Body Composition in Children With and Without Visual Impairments, Research Quarterly For Exercise and Sport 2010, 81 (3): 291-300
- İmamoğlu, C.(2011), Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2011, Ankara.
- İnanoğlu D, Bedensel Engelli Masa Tenisi Sporcularının Karın ve Sırt Kaslarının Desteklenmesinde İki Farklı Yöntemin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi 2015.
- Kızıllaşam E, Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren) Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksek Lisans Tezi), Edirne: Trakya Üniversitesi 2006.
- Konar, N. (2009). Rehabilitasyon-Engelliler Spor ve Paralimpikler. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3.
- Kurtoğlu, A. (2017), Türkiye'deki Görme Engelliler Okullarındaki Spor Yapan ve Yapamayan Görme Engelli Öğrencilerin Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2017, Malatya
- Özer, D.,S., & Özer, K. (2007). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara. Nobel Dağıtım, 198; 7-225.
- ÖZİDA ve DİE, 2002 Türkiye Özürlüler Araştırması -SIS, Turkey Disability Survey 2006.
- Rarick, G.L., Widdop, J.H., Broadhead, G.D. (1970). Physical Fitness and Motor Performance of Educable Mentally Disabled Children, Exceptional Children, 36: 509-519.
- Seaman, J. A., & DePauw, K. P. (1989). The new adapted physical education: A developmental approach. WCB/McGraw-Hill.
- Sevimay Özer, D. (2005). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Siedentop, M.A., Mand, C. & Taggart, A. (1986). Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Yağcı N, Cavlak U, Şahin G. İşitme Engellilerde Denge Yeteneğinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma, KBB-Forum 2004, 3 (2): 45-50.