

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU**

MART - 2021

AYLIK BÜLTEN

TOPLUMSAL BİR FENOMEN “NEREYE GİDİYOR BU DEDELER?”



21. yüzyılın toplumsal gerçeğinde birçok kuşak bir arada yaşamaktadır. Özellikle Z kuşağının (1997-2012 doğumlular), Sessiz kuşak (1925-1944 doğumlular) ile Bebek Patlaması (1946-1964) kuşağına karşı serzenişte bulunduğu sosyal medya paylaşımlarında sık sık gündeme gelen “Nereye gidiyor bu dedeler?” sorusu toplumsal bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır.

Son Feci Ana isimli twitter kullanıcısının 04 Ocak 2018 tarihinde “Dedeler sürekli geziyor. Kar, kış, yağmur, çamur demeden geziyorlar. Otobüsün %83’ü dede. Her duraktan en az iki dede biniyor. Nereye gidiyor bu dedeler?” tweeti kısa zaman içinde sosyal medya uygulamalarının çoğunda popüler hale gelmişti.

Yüksekokulumuz Rekreasyon Bölümü’nden Öğr. Gör. Deniz Demir Bolçay ile Öğr. Gör. Kıvılcım Kaplan hocalarımızın danışmanlığında mezun öğrencilerimiz Şafak Özdemir, Seda Derse, Fatih Depe ve Kübra Yazıcı özellikle Covid-19 pandemisinde evlere hapsolmek zorunda kalan dedelerimizin durumlarını incelediler.



Dedelerin nereye gittiklerini öğrenebilmek için İstanbul ilinde 30 dede ile yüz yüze görüşmeler yaparken araştırmaya katılan gönüllü dedeleri sosyo-kültürel yaşamları içerisinde, toplumsal yaklaşım ile anlamaya çalışılmıştır. Görüşmeler sonrasında dedelerin çoğunlukla parklara, camilere ve kiraathanelere gittikleri belirlenmiştir. Yaşlı insanların sosyal yaşam doyum düzeylerinin yalnızca yaşlanmalarına bağlı olmadığı daha çok dış koşullara bağlı olması sebebiyle bu dış koşulların İstanbul ili için serbest zamanlarını kaliteli şekilde değerlendirebilecekleri, serbest zaman alanları, kurumları, kuruluşları ve topluluklarının yetersizliği öngörülmektedir.



“NEREYE GİDİYOR BU DEDELER?”

Pandeminin ortaya çıkışı ile birlikte bu kuşakların sosyal yaşamları içerisinde serbest zamanlarını değerlendirmek daha da kısıtlı hale geldi. Bu da Covid-19 Pandemi sürecinde dedelerin kısıtlı serbest zamanlarını nasıl geçirdikleri sorusu yeni bir araştırma başlığının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu soruya da yanıt aramak için Rekreasyon bölümü öğrencileri Ufukcan Çördük, Emine Nur Karataş, Mahir Sarıkaya, Furkan Öztürk ve Sabri Can Altundemir araştırmalarını sürdürmektedir.



MEKANIN MAHKUMLARI*

Covid-19'un yaşlı yetişkinler arasında gözlenen yüksek morbidite ve mortalite oranları, hem ana akım medyada hem de sosyal medyada yaygın olarak dillendirildi. Dünyada birçok hükümet, söylemlerinde yaş vurgusu yaptı ve böylelikle yaş(lı) ayrımcılığına zemin hazırlayan bir ortam oluştu. Hem devletlerin hem de medyanın dilindeki “yaşlılık” vurgusu, toplumda 65 yaş üstünün “tedbirli” olmasından çok tehlikeli oldukları algısına yol açtı. COVID-19 salgınının hemen öncesinde yapılan araştırmalarda, toplumda %15'ler seviyesinde olan yaş ayrımcılığı, pandemi ile paralel, yaşlılara yönelik yaş ayrımcılığı olarak patlak verdi.

Özellikle gençlerin yoğun kullandığı sosyal medyada yaşlılar, ya alay konusu ya da “öteki” olarak paylaşıldı. Son günlerdeki yaşlı ayrımcılığına yönelik İtalya'da yapılan ve tweet analizlerini içeren bir araştırmada tweet'lerin %21,1'i yaşlı yetişkinlerin yaşamının daha az değerli olduğunu ima eden veya yaşlılarda COVID-19 tedavisini önemsiz gösteren içerikteydi.

Günlük korona virüsü vaka ve ölüm bilgilerini paylaşmak için yapılan, “Yaşlı ve direnci zayıf şu kadar sayıda hastamızı yitirdik.”, “Hayatını kaybedenlerin %80'i, 60 yaş üstünde” “Yoğun bakımda olanların %75'i, 60 yaş üstü” gibi açıklama ve vurgulara geriatri alanında çalışan profesyoneller müdahalede bulundular. Can kayıplarına “yaşlılar” denilmesi, bırakıldı. Ancak, yaşa dayalı etiketleme, pandemi sürecinde haksız söylemlere yol açtı.

* Zeynep Altın / Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi 2020



MEZUN ÖĞRENCİMİZLE

GEÇMİŞE BİR BAKIŞ GELECEĞE BİR IŞIK



İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümünden 2019-2020 Eğitim ve Öğretim döneminde mezun olan Muhammed Fatih Yılmaz ile üniversite hayatını ve gelecek planlarını konuştuk...

Arş. Gör. Mustafa DEMİR: Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

23 yaşındayım. Liseden mezun olduktan sonra Spor Yönetimi ön lisans bölümünü başka bir üniversitede bitirdim ve dikey geçiş ile İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne geldim. Lisans eğitimim sırasında, İstanbul Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimi aldım. İstanbul Gelişim Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği lisans bölümünden 2020 itibarıyla mezun oldum. Akabinde üniversitemizde yüksek lisansa başladım ve şu an Lisansüstü Eğitim Enstitüsünün Spor yönetimi bölümünde yüksek lisans yapmaktayım.

Arş. Gör. Mustafa DEMİR: İGÜ BESYO'yu tercih etme sebebiniz neydi?

Öncelikle tercih etmemin sebebi işinin ehli olan akademisyen kadrosuna sahip olmasıdır. Alanlarında önde çıkan isimlerden ders almanın çok keyifli ve faydalı olduğunu düşünüyorum. Buna ek olarak, dikey geçiş sırasında ders muafiyetleri konusunda mağdur duruma düşürmemesi ve dönem kaybı yapmadan mezun olmam da olumlu yönden tercih sebebidir. Okulda ders dışında etkinliklerin olması, kulüp faaliyetlerinin aktif olması, akademisyenlerle birlikte etkinlikler yapılması ve bunun gibi birçok neden sayabilirim.

Arş. Gör. Mustafa DEMİR: Üniversitemizde nasıl bir öğrencilik hayatı geçirdiniz?

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde geçirdiğim süre boyunca aktif bir öğrencilik hayatı yaşadım. Alanımda ve alan dışı birçok etkinliğe aktif bir şekilde gerek görevli olarak gerekse dinleyici olarak katıldım. Yapılan etkinliklerin bana birçok faydası olduğunu düşünüyorum. Pandemi sürecinde bile kulübümüzün sosyal medya sayfalarında sporda öne çıkan birçok isimle söyleşi ve röportajlar yaptık. Kıymetli akademisyenlerimizde bize bu etkinliklerde yol gösterici oldular.

Arş. Gör. Mustafa DEMİR: Mezun olmak üzere olan, yeni mezun veya bu bölümü tercih edebileceklere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Öncelikle yeni tercih edebileceklere tavsiyem bu bölümü severek isteyerek okumalarıdır. İstedikten sonra gerisi geliyor zaten. Etkinliklerde, hocalarla iletişimlerde ve derse katılımlarda mutlaka girişken olmalılar. Pasif durumda kalmamalarını öneriyorum. Yeni mezun ve mezun olacak arkadaşlarıma tavsiyem mutlaka yüksek lisans yapmaları ve hedefleri doğrultusunda hareket etmeleri diyebilirim.

Arş. Gör. Ali KAYA'nın kaleminden...

DÜNÜ VE BUGÜNÜYLE OLİMPİYAT OYUNLARI

İnsanlık tarihinin en büyük ve en kapsamlı spor organizasyonu, en fazla branşı ve sporcuyla bünyesinde barındıran, gücünü tarihin derinliklerinden alan Olimpiyat Oyunları'nın ilginç olaylarıyla, ritüelleriyle, gelenek ve görenekleriyle, başarılı sporcularımızın Olimpiyat anılarıyla kaleme alınan çalışma Spor Yöneticiliği Bölümü Araştırma Görevlisi Ali Kaya tarafından yazılmış, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Aydın Pekel tarafından edite edilmiştir.



TMOK Fair Play Komisyonu Başkanı Erdoğan Arıpınar, halter branşında kendi vücut ağırlığının 3 katını kaldıran 3 Olimpiyat altın madalyasına sahip olan sporcumuz Halil Mutlu, 1968 Meksika Olimpiyatları maraton yarışı 4.sü İsmail Akçay ve 1996 Atlanta Olimpiyatlarında boks branşında gümüş madalya kazanan sporcumuz Sakarya Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Malik Beyleroğlu'nun kitaba Olimpiyat anılarının yer aldığı bu değerli kitabın tüm sporseverlerin ilgisini çekeceğini düşünüyoruz.

IFA KURUCU BAŞKANI DEMİRYAS ÖĞRENCİLERİMİZLE BULUŞTU

Spor Yöneticiliği Bölüm Başkan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner'in danışmanlığını yaptığı Egzersiz ve Sporun Liderleri Kulübü'nün gerçekleştirdiği organizasyonla Egzersiz Psikolojisi dersimizde konuk olarak ağırladığımız IFA Kurucu Başkanı Sn. Raşit Demiryas öğrencilerimize "**Egzersiz ve İyi Oluş**" konulu bir seminer vermiştir.

Seminerde, Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş hali olarak değerlendirdiği sağlık tanımından hareketle; iyi oluşçu açıdan egzersiz davranışına ilişkin bilgiler aktarılmış, iyi oluş odaklı egzersiz sistemleri hakkında farkındalık yaratmak amaçlanmıştır.



YÜZ YÜZE EĞİTİME BAŞLADIK

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na ait bölümlerinin önerisi ve üniversite senatomuzun kararıyla birlikte, bazı uygulamalı derslerimiz yüz yüze eğitim şeklinde icra edilmeye başlandı. Gerekli sağlık tedbirlerinin alınarak yapılan uzmanlık uygulamalı derslerimizle birlikte öğrencilerimiz eğitimlerine kaldıkları yerden devam etmektedir.

EGZERSİZ YAPARKEN COVID-19'A YAKALANMAYIN



1.5 m'lik fiziki mesafe ve maske sabit durumda iken yeterli olabilmektedir. Peki, yürürken, koşarken veya bisiklete binerken mesafe nasıl bir farklılık göstermektedir?

Akışkanlar dinamiği simülasyonları yoluyla yapılan hesaplamalarda, aradaki farklı mesafe ve konuma göre yürüyüş/koşu konfigürasyonları değerlendirildiğinde, en kötü senaryo, arkadaki koşucunun öndeki koşucunun damlacıklarına maruz kaldığı rüzgarında konumlandırılmasıydı. Daha büyük damlacık fraksiyonuna maruz kalma nedeniyle koşucular arasındaki mesafe ve koşu hızı önemli faktörlerdir; bu nedenle tempolu yürüyüş için 5m ve koşu için yaklaşık 10 m mesafe önerilmiştir

Bisiklet sporunda ise grubun önünde semptomatik bir taşıyıcının olması durumunda hareket hızının daha fazla olması sebebi ile arkadaki bisikletçilere damlacıkların taşınma olasılığı daha yüksek olacaktır.

Egzersiz sırasında artan ventilasyon ihtiyacı (dakikada 15-20) ve solunum frekansı (dakikada 50), artan ekshale hava hacmi ve hava akış hızı gibi fizyolojik değişikliklerin meydana geldiğini vurgulamak önemlidir. Ayrıca egzersizde hava nazal filtreleme mekanizmaları yerine ağız yoluyla solunmaktadır. Egzersiz yoğunluğuna göre değişen bu parametreler göz önünde bulundurulduğunda, doluluk oranı yüksek olan kapalı ortamlarda egzersiz yapmaktan kaçınılmalıdır ve eğer açık havada egzersiz yapılıyorsa (yürüyüş, koşu veya bisiklet gibi), mesafe arttırılmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü, yürüyüş, koşu veya egzersiz yapmak için parka veya açık bir kamusal alana gidildiğinde, her zaman fiziksel mesafenin korunması gerekliliğini belirtmektedir.

COVID-19 salgını sırasında egzersiz yaparken hem havanın hem de malzemelerin kontamine (enfeksiyon etkisi olan yüzey, eşya ve gıdalar) olabileceği kapalı mekânlarda dikkatli olunması gerekmektedir. Bununla beraber bu süreçte insanlar fiziksel aktivite ve egzersiz için teşvik edilmelidir.



Yelkende tarihi olimpiyat kotası

Portekiz'de düzenlenen 470 Yelken Dünya Şampiyonası'nda yarışan milli sporcular Beste Kaynakçı ve Okyanus Arıkan, 470 kadınlar sınıfında Tokyo Olimpiyatları'na katılma hakkı elde ederek tarihe geçti.



25yıl sonra ilk kez

Avrupa Salon Atletizm Şampiyonası'nda milli atlet Ersu Şaşma, sırkla atlama seçmesinde sekiz atlet arasına adını yazdırarak Türk atletizm tarihinde büyüklerde bir Avrupa Şampiyonası'nda finale yükselen ilk sırkıçtı oldu.

Sırkla atlamada Ersu Şaşma sayesinde 25 yıl sonra Türkiye ilk kez Avrupa Salon'a katılma hakkını elde etti. Bu branşta Türkiye adına yarışabilen son isim, 1996 yılında Stockholm'deki şampiyonada sahne alan Ruhan İşim olmuştu.



IPC TÖSSFED İstanbul Atletizm Kupası

Ülkemizde ilk defa organize edilen, Tokyo Paralimpik Oyunlarına Atletizm branşı kota kazandıran " **2021 IPC TÖSSFED İSTANBUL ATLETİZM KUPASI** " 23 Mart 2021 tarihinde İstanbul Burhan Felek Atletizm Sahasında yapıldı.

Kupa müsabakalarına Özel Sporcular Spor Federasyonumuza bağlı " Paralimpik Sporcu havuzunda " yer alan Avrupa ve Dünya Şampiyonu atletlerimiz katıldı.



Özel Sporcularımız Avrupa Şampiyonu

Fransa'da düzenlenen VİRTÜS Avrupa Salon Atletizm Şampiyonasının son gününde 200 metrede Muhsine Gezer Gümüş madalya, Fatma Damla Altın Yüksek atlamada gümüş madalya,

Oğuz Türker 3000 Metrede bronz madalya kazandılar. Bu sonuçlar ile Türkiye Şampiyonayı; 6 altın, 5 gümüş ve 2 bronz madalya olmak üzere toplamda 13 madalya ile tamamlarken, Kadın Milli Takımımız ise 32 Puan toplayarak Avrupa Şampiyonu oldular ve Şampiyonluk Kupasını ülkemize getirdiler. Milli sporcularımız 7 defa İstiklal Marşımızı okuttular.Esra Bayrak Avrupa Salon Atletizm Şampiyonasının En iyi Kadın Atleti seçildi .

21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü

İstanbul Gelişim Üniversitesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerimizden Hasret Aksoy, Saynur Özdemir, Simge Kaplan, Pınar Karakaş ve Şevval Yılmaz bir araya gelerek 21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü'nün anlam ve önemini vurgulamak, down sendromlu bireylere desteklerini hissettirmek amacıyla bir video hazırladılar.



Videoda +1 farkla sloganyla down sendromlu tüm bireylerin yanında olduklarını dile getirdiler.

**GERÇEK DOSTLAR
KROMOZOM SAYMAZ**



besyo.gelisim.edu.tr

[igubesyo](#)

