

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU**

NİSAN - 2021

AYLIK BÜLTEN

ŞAMPİYONLARIMIZDAN MADALYALARA AMBARGO!

NISAN AYINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN ULUSAL VE ULUSLARARASI MÜSABAKALARDA PODYUMA ÇIKAN ÖĞRENCİLERİMİZ AYŞE BEGÜM ONBAŞI VE FARUK MERT YÜKSEL ŞAMPİYONLUĞA ULAŞARAK GÖĞSÜMÜZÜ KABARTTI.

Antalya'da düzenlenen 6'ncı Uluslararası Türkiye Açık Kick Boks Avrupa Kupası sona erdi. 74 kiloda yarışan İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü 4'üncü sınıf öğrencisi Faruk Mert Yüksel, 1'inci olarak büyük bir başarıya imza attı.

Elde ettiği başarı hakkında konuşan Yüksel, **"Uzun zamandır ayrı kaldığımız bu arenada tekrar mücadele etmenin ve 6'ncı Uluslararası Türkiye Açık Kick Boks Avrupa Kupası'nda şampiyon olmanın vermiş olduğu mutluluğu yaşıyorum. İyi dileklerini, dualarını ve desteklerini esirgemeyen herkese çok teşekkür ederim"** ifadelerini kullandı.

AYŞE BEGÜM ONBAŞI'DAN 3 MADALYA!

Aerobik cimnastik dalında Dünya ve Avrupa Şampiyonu olan öğrencimiz Ayşe Begüm Onbaşı, Manisa'da düzenlenen Aerobik Cimnastik Türkiye Şampiyonası'nda bir kez daha Türkiye şampiyonluğunu elde etti.



Manisa'daki Muradiye Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen Aerobik Cimnastik Türkiye Şampiyonası'nda mücadele eden Onbaşı, organizasyonu 3 altın madalya ile noktaladı.

Aerobik cimnastik disiplininde Dünya ve Avrupa şampiyonu olan Ayşe Begüm Onbaşı, son şampiyon unvanı ile mücadele ettiği Büyük Kadınlar kategorisinde altın madalyaya uzandı.

Başarılı öğrencimiz; **"Hedefime ulaşabildiğim için çok mutluyum. Umarım bu sene kendime koyduğum diğer hedeflere de bir bir ulaşıp bana inanan ve destekleyen herkesi gururlandırmaya devam edeceğim."** şeklinde konuştu.

Ünlü Sportif Direktör ve Spor Yorumcusu Önder Özen Konuğumuz Oldu

Türk futbolunun önde gelen sportif direktör ve yorumcularından biri olan Önder Özen, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulumuzun gerçekleştirdiği online söyleşide misafirimiz oldu.

“Başarılı Bir Kulüp Organizasyonu” isimli etkinlikte mesleki deneyimlerini ve sportif yetenek araştırmalarındaki güncel gelişmeleri öğrencilerimize aktaran Önder Özen, Türk futbolunun durumu hakkında öz eleştirilerde de bulundu.

Dünyaca ünlü futbolcu N'Golo Kanté'yi, bu seviyeye gelmeden önce bir müddet araştırdıklarını ancak beğenmediklerini itiraf eden Özen, oyuncu ve yetenek taramalarında artık bilim ve teknolojiden yoksun çalışmaların sonuç vermeyeceğinin altını çizdi.

Dr. Öğr. Üyesi Rüştü Şahin'in moderatörlüğünü yaptığı etkinlikte aynı zamanda BESYO Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Soyal ve yüksekokulumuzun öğretim üyeleri de hazır bulundu.



Gençlik ve Spor Bakanlığı Öğrencilerimizle Buluştu

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafınca düzenlenen "Spor Bakanlığı Ve Üniversite İşbirliği" adlı seminer Spor Eğitim ve Araştırmaları Daire Başkanı Şükrü Yılmaz'ın katılımıyla gerçekleşti.

Seminerde "Antrenör Eğitimi Yönetmeliği" konusu başta olmak üzere son dönemde başta Antrenörlük Eğitimi bölümü ve diğer tüm bölümleri de ilgilendiren "Antrenörlük kursları", "Denklik İşlemleri", "Spor Bilimleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Mezunlarının İstihdamı" konularının da üzerinde durularak, öğrencilerimizden gelen sorulara yanıt verildi.



Şükrü YILMAZ'ın üzerinde durduğu konular özellikle Spor Bilimleri öğrencilerinin henüz öğrencilik dönemlerinde iken uygulama alanının içine yer alarak yeni deneyimler elde etmeleri, daha sonraki iş hayatlarına büyük katkı sağlayacağını belirterek, bakanlık bünyesinde birçok gönüllülük faaliyeti yapıldığını belirtti.

Türkiye Bisiklet Turu Tamamlandı

11 Nisan'da Ürgüp'te başlaması planlanan fakat kar yağışı nedeni ile ilk etabın Konya'dan başladığı ve toplamda 8 etap süren Türkiye Bisiklet Turu 18 Nisan'da Bodrum-Kuşadası etabı ile tamamlandı.

Delko takımından Jose Manuel Diaz Gallego, elde ettiği 29s.19dk. 40sn'lik derecesiyle genel klasman birinciliğini kazanarak turkuaz mayonun sahibi oldu.

Ekrem Öztürk ve Yunus Emre Başar Avrupa İkincisi

Avrupa Güreş Şampiyonası'nda milli sporcu Ekrem Öztürk, grekoromen stil 55 kiloda gümüş madalya alma başarısı gösterdi. Grekoromen stil 77 kiloda mücadele eden Yunus Emre Başar, da podyuma çıkararak gümüş madalya kazandı.

Türk Güreşi Yeni Bir Tarih Yazmaya Hazırlanıyor

Ülkemizin 2016 yılında yapılan Rio Yaz Olimpiyatları ile birlikte katılmış olduğu olimpiyat oyunlarının bütününde tabloda belirtilen spor branşlarında ülkemiz adına kazanılan madalya dağılımının 29 Altın, 18 Gümüş, 16 Bronz olmak üzere toplamda 63 madalya ile en fazla madalya Güreş branşında kazanıldı. 52 yıl aradan sonra alınan beş madalyanın sahipleri bu kez daha da hedef büyütüyor.

Antrenörlere ve Hakemlere güreş tarihinde ilk kez çevrimiçi gelişim seminerleri verilmeye başlanmış olup, sokağa çıkma kısıtlamalarının başlaması ile de Türkiye Güreş Federasyonu hakemler için online sistemde eğitim ve gelişim seminerleri düzenlenmiş, antrenörler için ise pandemi sürecinde Güreş antrenmanları konulu seminerler yapılmıştı.

Bekle Bizi Tokyo

Olimpik sporcuların yanı sıra alt kategorilerde (ümitler, Gençler, Yıldızlar ve Minikler) sorumlu teknik ekiplere talimatlar verilerek online sistemde çalışma programları hazırlanmış, internet üzerinden canlı yayın programlarıyla güreşçilerimizin eğitimlerine devam etmişti.

Ayrıca tüm kategorilerdeki milli takımların yanı sıra, süreçle birlikte faaliyetlerine ara verilen Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri güreşçilerine tek tek ulaşılarak moral, motivasyon, fizik ve kondisyonlarının olumsuz etkilenmemesi için yine internet üzerinden canlı yayınla psikolojik desteklerden, sağlıklı beslenmelerine kadar eğitici ve geliştirici programlar hazırlanıp, sporcuların bedensel ve ruhsal olarak hazır tutulmalarına yönelik çalışmalar başlatıldı.

**BEKLE BİZİ AVRUPA, BEKLE BİZİ DÜNYA, BEKLE BİZİ OLİMPİYATLAR...
TÜRK GÜREŞİ GELİYOR.**

OLİMPİYAT OYUNLARI SEYİRCİSİZ OLABİLİR

Tokyo Olimpiyatları Organizasyon Komitesi Başkanı Seiko Hashimoto, Temmuz ayında başlaması beklenen oyunların corona virüsü salgını tehlikesiyle seyircisiz gerçekleştirilebileceğini duyurdu.



Geçtiğimiz 20 Mart'ta Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Tokyo Olimpiyat Organizasyon Komitesi dahil dev organizasyonun paydaşlarının katılımıyla gerçekleştirilen çevrimiçi toplantıda, olimpiyatlara yurt dışından seyirci kabul edilmemesine karar verilmişti. Karara gerekçe olarak 'organizasyona dair en büyük önceliğin, oyunların ve katılımcıların güvenliğini sağlamak' olduğu gösterilmişti.

Milli yüzücüler Tokyo vizesini kaptı

Turkcell Türkiye Yıldız, Genç ve Açık Yaş Uzun Kulvar Yüzme Milli Takımı Seçmeleri'nde milli sporcu Berke Saka, elde ettiği dereceyle Tokyo Olimpiyat Oyunları'na kota aldı.

Edirne Olimpik Yüzme Havuzu'nda gerçekleştirilen seçmelerin üçüncü gününde Galatasaray sporcusu Berke Saka, 200 metre sırtüstü yarışında 1.57.36'lık derecesiyle olimpiyat A barajını geçti. Berke Saka, böylece Tokyo Olimpiyatları'nda mücadele etme hakkı kazandı.

Ayrıca yapılan seçmelerde de Gizem Güvenç, Beril Böcekler, Merve Tuncel ve Deniz Ertan'dan oluşan 4x200 metre serbest kadın milli takımı ile 100 metre kelebek yarışında Fenerbahçe'den Ümit Can Güreş, Tokyo Olimpiyatları'na kota aldı.



Bir RIZA Klasığı!

Polonya'nın başkenti Varşova'da gerçekleştirilen Avrupa Güreş Şampiyonası'nın 6. gününde milli güreşçi Rıza Kayaalp, grekoromen stil 130 kilo finalinde Gürcü İakobi Kajaia'yı mağlup ederek, kariyerindeki 10. Avrupa şampiyonluğunu kazandı.





MEZUN ÖĞRENCİMİZLE

GEÇMİŞE BİR BAKIŞ GELECEĞE BİR IŞIK

Mezun Öğrencilerimizden Öykü Arda Sorularımızı Yanıtladı

İGÜ BESYO'yu tercih etme sebebiniz neydi?

BESYO okumaya karar verdikten sonra İstanbul içindeki tüm devlet ve vakıf üniversitelerini araştırdım. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin akademik kadrosu ve ders müfredatlarının iyi olduğunu ve iyi bir eğitim alacağımı düşündüğüm için seçimimi İGÜ'den yana kullandım.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde nasıl bir öğrencilik hayatı geçirdiniz?

İGÜ'de okurken aynı zamanda da çalışıyordum. Dolayısıyla üniversite hayatını yaşayamadım. Sabah okula gelip sonra işe gidiyordum. Bunların yanında dersleri bir arada götürmem gerekiyordu. Dersler konusunda bir sıkıntı yaşamadım okulumu başarıyla tamamladım.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin öğrencilerine sunduğu en büyük fırsatlar nelerdir?

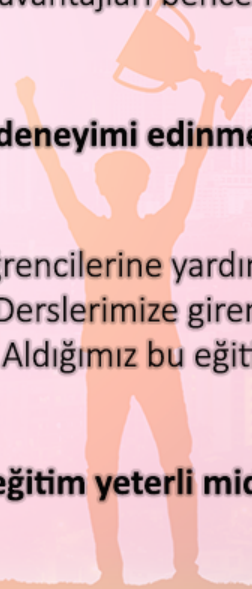
İGÜ'nün akademik kadrosu, müfredatı, spora verdiği önem ve fiziki avantajları bence sizin için en güzel fırsat.

Lisans hayatında Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin çalışma deneyimi edinmeleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

İGÜ BESYO çalışma alanında hocalar ellerinden gelenin fazlasıyla öğrencilerine yardımcı olmaktalar. Bu durum kariyerimizi olumlu anlamda etkilemektedir. Derslerimize giren hocalarımızın bilgileri güncel ve sektörden yeni bilgiler aktarıyorlar. Aldığımız bu eğitim sektör içerisinde çalışma şeklimizi de etkiliyor.

Şu an yaptığınız meslek için Spor Yöneticiliği Bölümünde verilen eğitim yeterli midir? Şunlar da olsa daha iyi olurdu dediğiniz şeyler var mı?

Gördüğüm eğitimin yeterli olduğunu düşünüyorum en azından Spor Yöneticiliği bakımından yeterli görüyorum. Bunun sebebinin müfredattaki derslerimizin zenginliği, tesis ve ekipman imkanları, hocalarımızın alanda uzman olmalarının farkının olduğunu düşünüyorum.



"Sportif Yaralanmalar ve Koruyucu Egzersizler"

Spor Yöneticiliği Bölüm Başkan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner'in danışmanlığını yaptığı Egzersiz ve Sporun Liderleri Kulübünün gerçekleştirdiği organizasyonla konuk olarak ağırladığımız Uzm. Fizyoterapist Sn. Ehsan R. Ali Şah öğrencilerimize "**Sportif Yaralanmalar ve Koruyucu Egzersizler**" konulu bir seminer vermiştir.

Seminerde, spora özgü yaralanmalarda koruyucu egzersizlerin neler olabileceği hakkında katılımcılarda farkındalık yaratmak amaçlanmış, spor ve fizyoterapi bilgilerinin eklektik kullanım yolları üzerinden sporcu sağlığını güçlendirici içerikler hakkında öğrencilerimize bilgi aktarılmış, uygulama örnekleri video gösterimleri ile desteklenmiş, sportif yaralanmalar sürecinde antrenörler ve fizyoterapistler arasındaki iletişime dikkat çekilmiştir.



Covid-19 ve Açık Hava Etkinlikleri

Covid-19'un hayatımızda yarattığı bir çok değişimden birisi de hareketli yaşamdan pasif bir hayata geçiş olmuştur. Egzersizin bağışıklığı güçlendirdiği birçok araştırma ile ispatlanmıştır. Bu nedenle virüse karşı bağışıklığı güçlendirmek adına hareketli bir yaşamı tercih etmemiz gerekmektedir. Kapalı alanlarla virüsün yayılma hızını da düşündüğümüz zaman pandemi döneminde spor tercihleri de değişmiştir. Özellikle spor salonlarından ziyade online egzersiz programları ve özellikle açık hava aktivitelerinin tercih edildiğini görmekteyiz. Bu aktiviteler yalnızca performans amaçlı değil rekreasyon faaliyetlerini de içermektedir. Ancak ister performans amaçlı isterse de rekreatif amaçlı olsun açık hava egzersizlerini yaparken de dikkat etmemiz gereken noktalar bulunmaktadır



Belçika ve Hollanda merkezli ortak yapılan araştırmada açık havada spor yaparken hareket halindeki kişinin geride bıraktığı hava akımından kaçınılması gerektiği bahsedilmiştir. Araştırmaya göre bisikletçiler ve koşucuların virüs içeren solunum damlacıkları 2 metreden daha fazla mesafeye yayılabiliyor. Mutasyonlu virüsün de yayılım hızını dikkate aldığımız zaman tehlikenin daha da arttığını söyleyebiliriz. Öte yandan maske takarken verdiğimiz nefesin bir miktarını tekrar solumak zorunda kalıyoruz ve aktivite sırasında uzun süre maske takmak bu solunumdan dolayı kanda karbondioksit oranını yükseltebileceğinden dolayı hayati riske sebep olabilir. Karşımıza çıkan bu iki etmen dolayısıyla insanlarda aktivite sırasında maske takıp takmamak konusunda ikilem yaratmaktadır.

Bütün bu unsurları göz önüne aldığımızda açık alanda kalabalık olmayan ortamda aktivite yapılmasını önerebiliriz. Ayrıca virüsün açık havada bulaşmadığı yanılığısıyla maskesiz aktivite yapmamak ve tedbiri elden bırakmamak gerekmektedir.

OTİZM EKSİKLİK DEĞİL *FARKLILIKTIR!*



Birçoğumuzun çevresinde otizmlili bireyler bulunmakta çağımızda artan sayılarına rağmen, bizler çevremizde olan otizmlili bireylerin ne kadar farkındayız? Farkındalık ancak bilmek ve tanımak ile mümkün olabilir bu bağlamda sizlere kısa da olsa otizm hakkında bilgi vermeyi amaçladık.

Otizm Spektrum Bozukluğu; belirtilerini hayatımızın ilk üç yılı içerisinde gördüğümüz nörogelişimsel bir bozukluk olarak bilinmektedir.

Toplumlarda sessiz, içine kapanık, ilerde nasılsa konuşur gibi yanlış düşünceler veya toplum tarafından damgalanma endişeleri ne yazık ki otizmlili çocuklarımızın tanı ve tedavilerinde gecikmelere neden olmaktadır. Unutmamamız gereken en önemli noktalardan biri de Otizm, ne kadar erken tespit edilirse ve doğru bir şekilde yönlendirilirse, tedavi aşamasında olumlu geri dönüşler alınan bir bozukluktur.

Otizm tedavisinde en iyi yöntem otizme yönelik verilen özel eğitimlerdir. Otizmin tedavisinde özel bir ilacı ya da aşısı yoktur, ilaç tedavileri genellikle otizme eşlik eden sinirlilik, hiperaktif hareketlilik, depresyon, takıntılar ve tekrarlayan hareketler için kullanılmaktadır.

Otizmlili bireylerin ne kadar farkında olursak onlarla beraber paylaştığımız bu hayatı güzelleştirme şansımız o kadar artar.

OTİZMİN FARKINDAYIZ, ONLARIN YANINDAYIZ.



İŞİTME ENGELLİLER HENTBOL LİĞİ ŞAMPİYONU ÇORLU'DAN ÇIKTI

2020-2021 Sezonu Hentbol Erkekler 1nci ligi müsabakaları sona erdi. İlk maçta İstanbul Anadolu- Eskişehir İşitme Engelliler Spor Kulübü maçını 26-19 Eskişehir İ.E.SK kazandı ve ligu 3 üncü bitirdi.

Şampiyonluk maçında Çorlu İşitme Engelliler Trakya, İstanbul Sessizleri takımını çekişmeli geçen maç sonunda 25-24 yenerek şampiyon oldu.



besyo.gelisim.edu.tr

[igubesyo](#)

