



# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU EYLÜL 2023 BÜLTENİ

İĞÜ BESYO  
ORYANTASYONU  
YAPILDI

İĞÜ BESYO'DAN  
HABERLER

FİLENİN SULTANLARI  
AVRUPA ŞAMPİYONU!!!



- SPOR YÖNETİMİ DOKTORA PROGRAMI AÇILDI
- DOÇ. DR. MUSTAFA CAN KOÇ'UN YENİ MAKALESİ YAYINLANDI
- ANKARA'DA YENİ TARIM VE REKREASYON ALANI HİZMETE AÇILDI
- KEMİK SAĞLIĞI İÇİN FUTBOL VE BASKETBOL
- ENGELLİ BİREYLERDE EGZERSİZİN ÖNEMİ
- REKREASYON VE EĞLENCE ENDÜSTRİSİ
- SAĞLIKLI UYKUNUN ÖNEMİ
- GOALBALL SPORU
- VOLEYBOL MİLLİ TAKIMINA YENİ SPONSOR
- FİLENİN SULTANLARI AVRUPA ŞAMPİYONU OLDU!!!
- DİZİ-FİLM- KİTAP ÖNERİLERİ

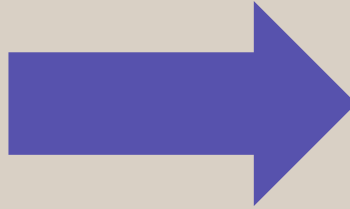


# İGÜ BESYO ORYANTASYON TOPLANTISI YAPILDI.

Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu Oryantasyon  
toplantısı Mehmet Akif ERSOY  
Konferans Salonunda yapıldı.  
Yüksekokul Müdürümüz Doç.  
Dr. Mehmet SOYAL'ın açılış  
konuşması ile başlayan  
toplantı bölüm  
başkanlarımızın konuşmaları  
ile devam etti ve öğrenci  
kulüplerinin tanıtımı ile son  
buldu.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
YÜKSEKOKULU,  
REKREASYON BÖLÜM  
BAŞKANI DOÇ. DR.  
MUŞTFA CAŒ KOÇ'UN  
“THE MEANING OF  
LEISURE AND LIFE  
SATISFACTION FOR  
HEALTH MAINTENANCE IN  
ADULTS” BAŞLIKLİ  
MAKALEŞİ, PÖNTE  
ACADEMIC JOURNAL'  
DERGİSİNDE YAYIMLANDI.



## SPOR YÖNETİMİ DOKTORA PROGRAMI AÇILDI.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BÜNYESİNDE SPOR YÖNETİMİ  
DOKTORA PROGRAMI AÇILMIŞTIR.



**İGÜ**  
**Lisansüstü Eğitim**  
**Enstitüsü**

Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu

**SPOR YÖNETİMİ**  
**DOKTORA PROGRAMI**  
**AÇILMIŞTIR**

Şartlar ve Başvuru

[lisansustu.gelisim.edu.tr](https://lisansustu.gelisim.edu.tr)



# REKREASYON VE EĞLENCE ENDÜSTRİSİ

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK



Rekreasyon ve eğlence sektörü çok dar bir alan olarak görülse de aslında tam tersidir. Rekreasyon sektörü çok çeşitli ve geniş iş fırsatları yaratmaktadır. Ayrıca çok sayıda işletme ve kuruluşun oluştuğu için karmaşıktır. Rekreasyon, Kanada Parklar ve Rekreasyon Derneği (2015) tarafından “Bireysel ve toplumsal refahı arttıran fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve ruhsal uğraşlara özgürce seçilen katılımdan kaynaklanan deneyim” olarak tanımlanmıştır. Spor bağlamında ise rekreasyon üç bölüme ayrılmaktadır: Aktif yaşam (Sağlık, Wellness ve Fitness), Topluluk rekreasyonu, Amatör/Rekreasyonel Spor ve Eğlence, Açık hava rekreasyonları ve parklar.

The Business Research Company'nin analizine göre rekreasyon sektörü umut verici bir büyüme potansiyeli sergilemektedir. Rekreasyon sektörünün küresel pazar büyüklüğünün 2027 yılına kadar 2.194,09 milyar dolara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bu yukarı yönlü gidişat, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde tutarlı ekonomik büyüme beklentisiyle desteklenmektedir.

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/workinginplaystudent/chapter/1-1-defining-the-recreation-and-leisure-industry/>



## ANKARA'DA YENİ TARIM KAMPÜSÜ VE REKREASYON ALANI HİZMETE AÇILDI

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Gölbaşı ilçesinde hayata geçirilen Başkent Ankara Kalkınma Projesi (BAKAP) kapsamında yeni bir Tarım Kampüsü ve Rekreasyon Alanı'nı hizmete açtı. Karaoğlan Mahallesi'nde bulunan bu 3,5 milyon metrekarelik rekreasyon alanının açılışını Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı gerçekleştirdi.

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı bu alanın birkaç yıl önce çorak ve kullanılmayan bir arazi olduğunu ancak şimdi 39 kilometrelik yürüyüş yolu, 19 kilometre bisiklet yolu, 45 bin metrekarelik piknik alanı, 55 bin metrekarelik lavanta bahçesi, 17 bin 500 meyve ağacı, tarım alanları, ekolojik göl, kafeteryalar, çocuk oyun alanları, aromatik bitkiler bahçesi ve spor alanları ve spor merkezleri gibi birçok özelliği barındırdığını belirtti.

Alan içerisinde 3 ekolojik göl, 160 bin metrekare çim alan, 25 bin boylu süs ağacı, 2 milyon 200 bin peyzaj bitkisi bulunuyor. Ayrıca, belediyenin işlettiği kafeteryalar, seralar, üretim bahçeleri, ve karavan parkları gibi tesisler de mevcut. Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı aynı zamanda kısa süre içerisinde hizmete açacakları bungalov evlerde baba-çocuk kampı, anne-çocuk kampı gibi faaliyetlerin gerçekleştirileceğini söyledi. Bu kamplarda çocuklar hem İngilizce eğitimi alırken hem de tarımla iç içe olacaklar.

Tarım Kampüsü ve Rekreasyon Alanını bazı önemli yönleriyle incelediğimiz zaman ise,

**Pratik Uygulama İmkânı:** Yeni açılan Tarım Kampüsü ve Rekreasyon Alanı, rekreasyon bölümü öğrencilerine geniş bir alanda pratik uygulama imkânı sunuyor. Öğrenciler, 39 kilometrelik yürüyüş yolları, bisiklet yolları, piknik alanları, spor alanları ve daha birçok tesis ile rekreasyon alanlarını yönetme ve geliştirme konularında deneyim kazanabilirler.

**Doğa ve Ekoloji:** Alan içinde bulunan ekolojik göller, çim alanlar, ağaçlar ve bitki örtüsü, öğrencilere doğa ve ekoloji konularında öğrenme fırsatları sunar. Rekreasyon bölümü öğrencileri, doğal çevreyi koruma ve sürdürülebilirlik konularını bu alanda uygulamalı olarak inceleyebilirler.

**Eğitim ve Kamplar:** Habere göre, kampüs içinde bungalov evlerde çeşitli kamplar düzenlenmesi planlanıyor. Bu kamplar, rekreasyon bölümü öğrencilerine kamplama, eğitim ve organizasyon becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Aynı zamanda bu kamplar, İngilizce eğitimi ve tarımla ilgili uygulamaları bir araya getirerek çok yönlü bir deneyim sunar.

**İstihdam Olanakları:** Rekreasyon bölümü mezunları, bu tarz geniş ve modern rekreasyon alanlarının yönetimi, organizasyonu ve etkinlik planlaması konularında çalışma fırsatları bulabilirler. Özellikle büyük şehirlerdeki benzer projelerde iş imkanları artabilir.

Sonuç olarak, Ankara'da açılan bu Tarım Kampüsü ve Rekreasyon Alanı, spor bilimleri üniversitelerinin rekreasyon bölümleri için önemli bir uygulama alanı ve öğrenme kaynağı olabilir. Öğrenciler, bu tür tesislerin yönetimi, sürdürülebilirlik, doğa koruma ve etkinlik planlaması gibi konularda deneyim kazanarak mezuniyet sonrası kariyerlerine daha hazır olabilecekleri düşünülmektedir.

# KEMİK SAĞLIĞI İÇİN FUTBOL VE BASKETBOL DÜZ KOŞUDAN DAHA FAYDALI

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR



Indiana Üniversitesi araştırmacıları tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tek yönlü koşular olduğu sporlar yerine çok yönlü koşular olduğu futbol ve basketbol gibi sporlara katılan genç sporcular, yetişkinlik dönemindeki kemik yaralanmaları açısından daha az risk altında olacaklardır.

“American College of Sports Medicine” Spor ve Egzersiz Hekimliği bölümünde yayınlanan çalışma, sıklıkla stres kırıkları gibi kemik stres yaralanmaları yaşayan kadın kros koşucularını incelemiş. Araştırmacılar, genç yaşta koşan ve birçok yönde hareket gerektiren basketbol ve futbol gibi sporlara katılan sporcuların, yalnızca koşan, yüzen veya bisiklete binen sporculara göre daha iyi kemik yapısına ve gücüne sahip olduğunu bulmuştur (Warden vd., 2022).

Mevcut çalışmada araştırmacılar, koşucularda kemik stres yaralanmalarının sıklıkla meydana geldiği ayak bileği yakınındaki kaval kemiğini ve ayaklardaki kemikleri değerlendirmek için yüksek çözünürlüklü görüntüleme kullanmışlar. Gençken hem koşu hem de çok yönlü sporlara katılan sporcuların, yalnızca koşan sporculara göre yüzde 10 ila 20 daha fazla kemik gücüne sahip olduklarını bulmuşlardır (Warden vd., 2022).

Sonuç olarak, çalışmanın bulguları, sporcuların daha sağlam bir iskelet oluşturmak için koşuda uzmanlaşmayı geciktirmeleri ve gençken çok yönlü sporlar yapmaları ve potansiyel olarak kemik stresi yaralanmalarını önlemeleri yönündeki önerileri desteklemektedir



# ENGELLİ BİREYLERDE EGZERSİZİN ÖNEMİ

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE

Egzersiz, sağlıklı bir yaşam için en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilir. Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yapılarıyla birlikte fonksiyonel yetersizliğe sahip engellilere bütüncül yaklaşımın bireyin kendisiyle ve toplumla barışçıl ve bütüncül bir yaşama katkı sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle engelli bireyler için spor özel bir öneme sahiptir (Akyüz vd. 2016). Çünkü günümüzde egzersiz, engellilerin eğitim ve rehabilitasyonunda tedavi edici bir araç olarak kullanılmaktadır. Engelli bir bireyin yaptığı sporun olumlu etkisi, engelli birey, ailesi, çalışma ortamı ve toplum üzerinde doğrudan görülmektedir. Engelli insanlar için spor, sosyal etkileşimi, bireysel inisiyatifi ve insanlar arasında dayanışma duygusunu teşvik etmelidir. Engellilik türü ne olursa olsun yürüyüş, egzersiz ve spor aktiviteleri bireye zevk vermekte ve yürüyüşten alınan zevk yaşam motivasyonunu artırmaktadır (Aygün 2004).

Egzersiz ve beden eğitimi, engelli bireylerin diğer bireylerle bağ kurmasına ve bir gruba ait olma, paylaşma ve birlikte çalışma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan en önemli şeyler arasındadır. Ayrıca bireyin engelini yönetme ve azaltma yollarını öğrenirken, kas ve sinir sistemini, zihinsel tepkileri ve motor gelişimini destekler (Bayram, 2003). Bu nedenle spor danışmanları, eğitimciler ve aileler tarafından engelli bireyin spora teşvik edilmesi gerekmektedir. Engelli bireyin zihinsel, bedensel ve duygusal sağlığı açısından egzersiz ve sportif faaliyetler önemli olmaktadır (İnal ve Serap, 2007). Engelli bireylerin egzersize teşvik edilmeleri çocukluk dönemlerinde başlamalıdır. Beden eğitimi derslerinde başlayan çeşitli takım oyunlarına dahil edilmeleri, çocukluk döneminde egzersiz alışkanlığının kazandırılması adına önemlidir (Çetin ve Emük, 2018). Ayrıca golf, yüzme, dövüş sanatları, aerobik, güreş, jimnastik, halter, kayak gibi etkinliklerin de yer alması öğrencilere beden eğitimi dersleri ve atletik etkinliklere başarılı bir şekilde katılma özgürlüğü sağlamaktadır.



# SAĞLIKLI UYKUNUN ÖNEMİ

ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

Kas spor salonunun dışında inşa edilir!" sürekli duyulan ve söylenmesinin altında çok geçerli nedenler yatan söz olarak karşımıza çıkmaktadır. Elbette ki kas gelişimi ya da performans artışı için sıkı çalışmanız ve antrenmanlarınızı akılcıca programlamanız gerekir ancak yeterli uykunuz yoksa en iyi sonuçları elde edemezsiniz.

Yetişkinler için önerilen uyku süresi gece başına 7- 9 saattir (Mukherjee vd. 2015). Ancak, sürekli olarak zorlu direnç antrenmanları yapan kişilerin yedi saatten daha fazlasına ihtiyacı olacaktır.

Uyku yoksunluğunun çok sayıda zararlı etkisi vardır:

- Artan kortizol (bir stres hormonu) ve azalan büyüme hormonu (Mougin vd. 2001)
- Deadlift, bench press ve leg press için maksimal ve submaksimal kuvvette azalma (Reilly ve Piercy 1994)
- Atletik performanslar sırasında daha zayıf bilişsel işlev ve karar verme yeteneği (Killgore 2008; Reilly ve Deykin 1983)
- Obezite ve diyabete yatkınlığın artması (Patel ve ark. 2006)
- Azalmış kas gücü çıkışı (Souissi ve ark. 2008)

Bu olumsuz etkilerin çoğu iki saat gibi kısa bir uyku yoksunluğu ile ortaya çıkmıştır ve ertesi gün alınan kafein de işe yaramamıştır (Reyner ve Horne 2013). İyi haber şu ki, uykuyu gece başına sekiz saate çıkarmak, anabolik hormonlarınız da dahil olmak üzere tüm bu sorunları çözebilir (Chennaoui ve ark. 2016).

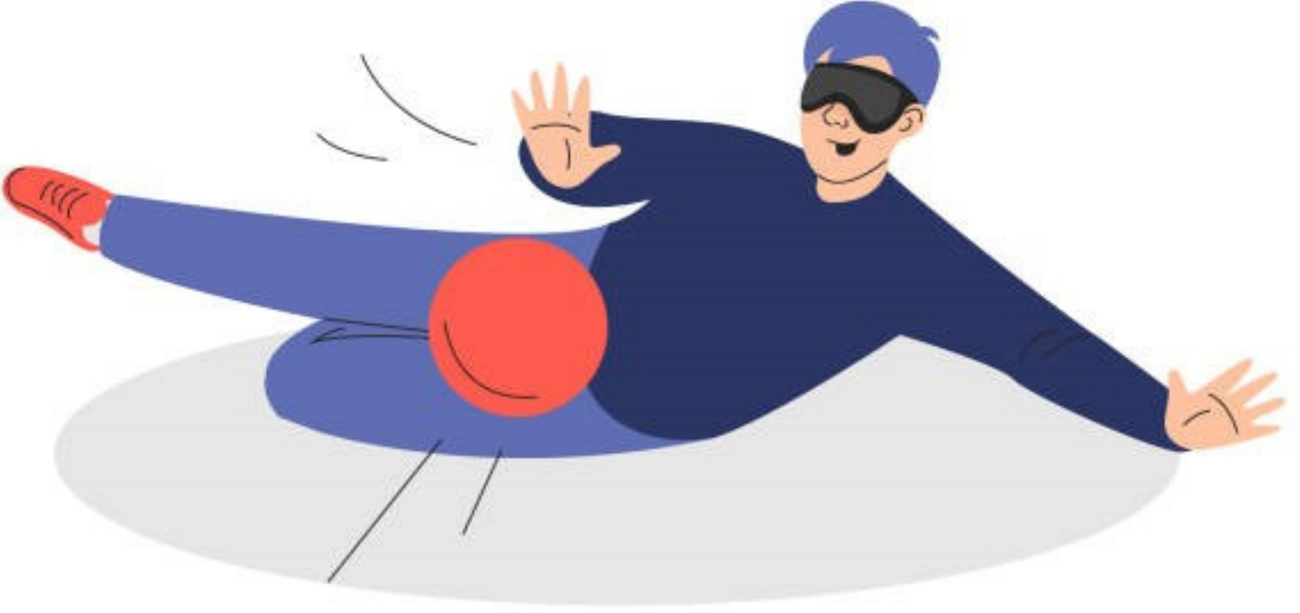
Gece boyunca yeterli uyku almayı başaramıyorsanız, kısa bir şekerleme (örneğin 30 dakika) önemli ölçüde yardımcı olacaktır (Hayashi, Motoyoshi ve Hori 2005; Waterhouse ve ark. 2007). Amaç, öğle yemeğinden sonra kısa bir şekerleme gerektirse bile, her gün sekiz saatlik uykuyu almaktır.

Bazı insanlar sekiz veya dokuz saat uyumak için uygun zamana sahiptir, ancak gecenin çoğunda dönüp dururlar. Eğer siz de bu kategoriye giriyorsanız, Kaliforniya Üniversitesi San Diego Akciğer ve Uyku Tıbbi Merkezi'nden uyku hijyeninizi iyileştirmek için stratejiler;

- Uykunuz gelene kadar yatağa gitmeyin. Uykunuz yoksa yataktan çıkın ve uykunuz gelene kadar başka bir şey yapın.
- Her sabah aynı saatte kalkmaya çalışın.
- Yatağı sadece uyku için kullanın; televizyon, bilgisayar veya telefon kullanımı gibi diğer faaliyetler için kullanmayın.
- Mümkünse kafeinden kaçının (kafein kullanmanız gerekiyorsa öğle yemeğinden sonra kullanmayın).

# Goalball Sporu Nedir ? Nasıl Ortaya Çıktı?

ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN



Goalball, 1946 yılında Avusturyalı Hanz Lorenzen ve Alman Sett Renidle tarafından, savaşta görme yetilerini kaybeden savaş gazilerinin rehabilitasyonuna yardımcı olmak amacıyla icat edilmiş bir oyundur. Oyun, dünyaya 1976 yılında Kanada, Toronto'daki Paraolimpiyatlarda tanıtılmıştır ve o zamandan beri her Para olimpiyatlarda oynanmaktadır. İlk dünya şampiyonası 1978 yılında Avusturya'da gerçekleştirilmiştir ve o yıldan beri her dört yılda bir gerçekleştirilmektedir. O zamandan beri goalball'un popülaritesi giderek artmıştır, oyun bugün tüm IBSA üye ülkelerinde oynanmaktadır. Goalball, görme engelliler için özel olarak tasarlanmış bir spordur. Bu oyun, zilli top ile oynanır ve oyuncuların topun nerede olduğunu duyarak takip etmelerine olanak tanır. Goalball, genellikle 3 kişilik takımlarla oynanır ve oyun alanı, geniş bir sahada oynanır. Saha ses yalıtımlı bir halde kullanılır. Oyun sırasında sessizlik oyuncuların oyunu takip etmesi için önem arz etmektedir.

Oyunun amacı, topu rakip takımın alanına fırlatmak ve gol yapmaktır. Her takım topu rakip takımın alanına fırlatmaya çalışır. Rakip takım ise topu bloke etmeye çalışır. Topun alan içinde olduğu zaman oyun devam eder. Top alan dışına çıkarsa oyun durur ve top rakip takıma verilir.

Oyunculara koruyucu gözlükler, el veya ayak bileklerinde koruyucu bandajlar takmak zorundadır. Kullanılan gözlükler koruyucu olmanın yanısıra az görme engelli oyuncularında görme ihtimalline karşı görüşü engeller. Her oyuncu sadece kendine ait alanın içinde topa dokunabilir.

Goalball oyununda, takımların her biri en az bir görme engelli oyuncu içermektedir. Bu oyun, görme engelliler için fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirme, sosyal etkileşim ve ekip çalışması gibi önemli faydalar sağlar. Aynı zamanda, görme engelliler için bir fırsat olarak görülerek, görme engellileri de diğer insanlar gibi normal bir hayat sürebilmelerini sağlar. Goalball genellikle görme engelliler için düzenlenen turnuvalarda oynanmaktadır. Bu oyunun popüler olması nedeniyle, bölgesel, ulusal ve uluslararası turnuvalar düzenlenmektedir.

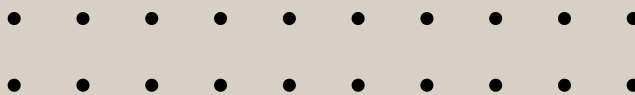


# VOLEYBOL MİLLİ TAKIMIMIZA YENİ SPONSOR

ARŞ. GÖR. ALİ KAYA



Özellikle son dönemdeki performansıya dillere destan bir başarı hikayesi yakalayan voleybol milli takımımız yaptığı iş birlikleriyle de adından söz ettirir oldu. Geçtiğimiz günlerde A Milli Kadın Voleybol Takımı'mız katıldığı Paris Olimpiyat Elemelerinde, Olimpiyat Oyunları'na katılmayı garantilemişti. Şimdi ise gıda takviyeleri alanında Türkiye'nin önde gelen markalarından olan SOLGAR ile sponsorluk anlaşması imzalayacak olan A Milli Kadın Voleybol Takımı'mız TVF Burhan Felek Vestel Voleybol Salonu'nda düzenlenecek basın toplantısıyla kamuoyuna resmi duyuruyu yapacak. A Milli Kadın Voleybol Takımı'mızı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



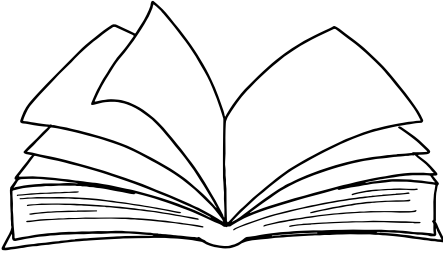
# FİLENİN SULTANLARI AVRUPA ŞAMPİYONU!!

Filenin Sultanları, CEV Avrupa Şampiyonası finalinde Sırbistan ile karşılaştı. Milliler, maçı 3-2 kazanarak tarihinde ilk kez şampiyonluğa ulaştı. Melissa Vargas 41 sayı ile oynadı ve turnuvanın MVP'si seçildi.

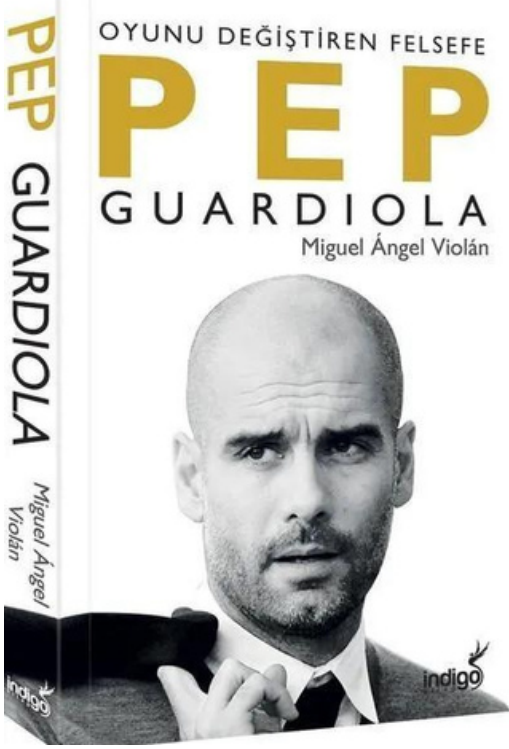


## VOLLEYBALL





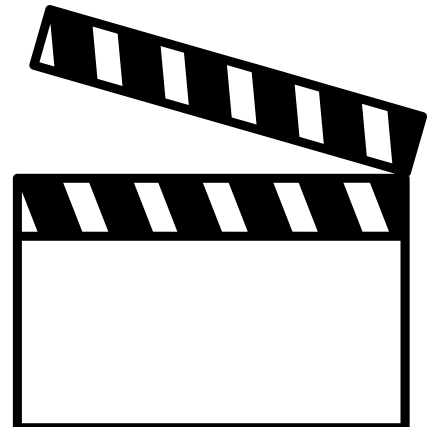
## DİZİ-FİLM VE KİTAP ÖNERİLERİ



Pep Guardiola hayranı Katalan doğumlu gazeteci ve yazar miguel angel violan'ın kaleme aldığı biyografi kitabı. Genel olarak pep Guardiola hayranlığı öne çıkarılmış olsa da, pep Guardiola'nın dünya futboluna sunduğu yıldızları, geliştirdiği oyun sistemleri, Barcelona tarihinin en büyük başarılarına adım adım nasıl ulaştığını detaylı biçimde bahsedilen, Guardiola hocaya sürekli yakın temasta bulunan birinin kaleminden keyifle okunabilecek bir kitap. Şahsi fikrim yer yer gereksiz övünmeler ile devam etse de okuyucunun hayata dair içinden notlar da bulabileceği güzel bir biyografi.



**Belgesel dizisi,  
Almanya'nın futbol  
takımı Borussia  
Dortmund'un  
2018/19 sezonunu  
konu alıyor.**



**DOÇ. DR. MEHMET SOYAL**

*BESYO MÜDÜRÜ*

**DOÇ. DR. TANER ATASOY**

*BESYO MÜDÜR YARDIMCISI*

**ÖĞR. GÖR. TEKMİL SEZEN GÖKSU**

*BESYO MÜDÜR YARDIMCISI*

**DR. ÖĞR. ÜYESİ OKAN KILIÇKAYA**

*SBUAM MÜDÜR YARDIMCISI VE EĞİTİM-ÖĞRETİM*

*KOORDİNATÖRÜ*



**Beden Eğitimi ve  
Spor Yüksekokulu**

# BESYO EYLÜL 2023 BÜLTENİ

## BÜLTEN EKİBİ

**ARŞ. GÖR. ALİ KAYA**

**ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE**

**ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK**

**ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ**

**ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK**

**ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY**

**ARŞ. GÖR. HALİS EGEMEN MERDAN**

**ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR**

**ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ**

**ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK**

**ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN**

**ARŞ. GÖR. YALÇIN MARAŞLI**

