

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

2021 KASIM AYI BÜLTENİ



<http://besyo.gelisim.edu.tr>

[@igu_besyo](https://www.instagram.com/igu_besyo)





SPORCUMUZ DÜNYA İKİNCİSİ OLDU

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulumuz öğrencilerinden Mehmet Şahin, Dünya İşitme Engelliler Karate Şampiyonası'nda +84 kg'da dünya ikincisi oldu. Öğrencimizi tebrik eder, başarılarının devamını dileriz...



MİLLİ TAKIM 10 MADALYAYLA DÖNDÜ

İran'ın başkenti Tahran'da düzenlenen şampiyona da Kumite kategorisinde milli formayı terleten ve gümüş madalya kazanan Mehmet Şahin'in de yer aldığı milliler, 2 altın, 3 gümüş ve 5 bronz toplam 10 madalya ile yurda döndü.

Razgathođlu Tarih Yazdı

Milli motosikletçi Toprak Razgathođlu, Dünya Superbike Şampiyonası'nda (WorldSBK) Endonezya'daki ilk yarıŐta 2021 sezonunun Őampiyonluđunu ilan etti. Toprak, 2018'de ilk kez katıldığı Dünya Superbike Şampiyonası'nda Őampiyonluk kazanan ilk TŐrk motosikletçi unvanını kazanarak tarihi baŐarıya imza attı.

Toprak Razgathođlu, Dünya Superbike Şampiyonası'nın 33 yıllık tarihinde Őampiyon olan ilk TŐrk sporcu olarak TŐrk motorsporlarında bir devrim yaŐattı



Zaferi Babası 'Tek Teker Arif'e Adadı



Motosiklet dublŐrŐ Tek Teker lakaplı Arif Razgathođlu'nun oğlu olan Toprak, 'Sezon iŐinde kazalar yaptık, yarıŐ tamamlayamadık ama Őu anda buradayız. Babam iÇin gelsin bu dŐnya Őampiyonluđu. O burada değil hayatını kaybetti ama beni izlediğini biliyorum, bunu hissediyorum. Çok mutluyum inanılmaz bir gŐn, dŐnya Şampiyonu olduk, herkese Çok teŐekkŐr ediyorum. Beni destekleyen herkese teŐekkŐr ediyorum" diyerek sevincini dile getirdi.

**Jonathan Rea
İlk Kez Yıkıldı**

Toprak, Dünya Superbike Şampiyonası tarihinde 2015-2020 arasında 6 kez Őst ũste Őampiyon olan Jonathan Rea'nın bu serisine de son verdi. Jonathan Rea Kawasaki takımıyla bu Şampiyona da ipi en Çok gŐđŐslũyen pilot konumunda bulunuyor.

Milli Takım Avrupa İkincisi

Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu (IBSA) tarafından Samsun'da düzenlenen Golbol Avrupa Şampiyonası finalinde Türkiye Kadın Milli Takımı, Rusya'ya 5-4 mağlup olarak gümüş madalya kazandı.

Golbol Erkek Milli Takımımız ise Avrupa Şampiyonası üçüncülük maçında karşılaştığı Almanya'yı 7-2 yenerek bronz madalyanın sahibi oldu

Yiğithan'dan Altın Madalya

Bosna Hersek'in başkenti Saraybosna'da gerçekleştirilen şampiyonanın ikinci gününde erkeklerde 3, kızlarda 2 sıklette müsabakalar yapılırken, milli sporcular 1 altın ve 2 bronz madalya elde etti.

Milli tekvandocu Yiğithan Kılıç, erkekler 73 kilo finalinde İspanya'dan Mikel Fernandez'i altın vuruşla yenerek Avrupa şampiyonu oldu. Erkekler 51 kiloda Yunus Emre Taş, kızlar 42 kiloda da Nehir Geniş bronz madalya aldı.



Milli Karatecilerden Tarihi Üçüncülük

Birleşik Arap Emirlikleri'nde düzenlenen Dünya Karate Şampiyonası'nda Ali Sofuoğlu, Emre Vefa Göktaş ve Enes Özdemir'den oluşan Erkek Kata Milli Takımımız, dünya 3.'sü oldu. Böylece bu kategoride milliler, tarihinde ilk kez madalya aldı.



Büyük Atatürk Koşusu, Ankara'da yapılacak

Türkiye'nin en eski atletizm yarışlarından biri olan Büyük Atatürk Koşusu, 27 Aralık'ta 86. kez düzenlenecek.



Eylül Kibaroğlu bilardoda 2021'i zirvede tamamladı



Avrupa Kadınlar Pool Bilardo Şampiyonası'nda mücadele eden milli bilardocu Eylül Kibaroğlu, Türkiye'ye bir altın bir de bronz madalya kazandı.

Avrupa Olimpiyat Komitesi'ne Türkiye'den 5 isim

Slovakya'nın Samorin kentinde düzenlenen 41. EOC Semineri'nde 2021-2024 dönemi komisyon ve çalışma grupları belirlendi. EOC Yönetim Kurulu tarafından belirlen grup ve komisyonlarda Türkiye'den 5 kişi yer aldı.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) Başkan Yardımcısı Hasan Arat 2027 Avrupa Oyunları Çalışma Grubu'na, TMOK Başkan Yardımcısı Ali Kiremitçioğlu Pazarlama ve İletişim Komisyonu'na, TMOK Yönetim Kurulu Üyesi Şükran Albayrak Cinsiyet Eşitliği Komisyonu'na, TMOK Yönetim Kurulu Üyesi Esra Gümüş Kırıcı Yaz EYOF Komisyonu'na, Hacettepe Üniversitesi Türkiye Doping Kontrol Merkezi Müdürü Prof. Dr. Haydar Demirel ise Tıp ve Anti-Doping Komisyonu'na seçildi.



Kadınların, Yaşlandıkça Günlük Aktivitelere Zorluk Yaşama Olasılığı Erkeklerden Daha Fazla

UCL ve Fransa'daki Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Enstitüsü (INSERM) tarafından yürütülen kohort çalışmasının yeni analizine göre, kadınların yaşlandıkça hem düzenli günlük işlerde hem de hareketlilik faaliyetlerinde zorluk yaşama olasılığı erkeklerden daha fazladır. Ancak araştırmacılar, cinsiyetler arasındaki sosyoekonomik uçurumun azaldıkça günlük işleri yerine getirme becerisindeki eşitsizliklerin giderek azaldığını gösteriyor.

The Lancet Healthy Longevity'de yayınlanan uluslararası araştırma, günlük aktivite ve hareketlilik kısıtlamalarındaki cinsiyet farklılıklarını incelemek için 1895 ile 1960 arasında doğan, 50-100 yaşları arasındaki 27.000'den fazla erkek ve 34.000 kadından alınan verileri incelemiştir. Bilgiler, 14 ülkeyi kapsayan dört büyük boyamsal çalışmadan elde edilmiştir.



Genel olarak, araştırmacılar yaşlandıkça kadınların 'işlevsel kapasitelerinde' (hem görevler hem de hareketlilik) zorluk yaşama olasılığının erkeklerden daha fazla olduğunu buldular. 75 yaşından itibaren, kadınların üç veya daha fazla hareketlilik sorunu (örneğin; merdiven çıkma, market poşetlerini kaldırma, uzanma/uzatma) veya daha karmaşık günlük görevlerde (örneğin; para yönetimi, telefon etme, ilaç alma veya yemek yapma) zorluk yaşadığı görüldü. Örneğin, 85 yaşında 3 veya daha fazla hareket kısıtlılığının yaygınlığı kadınlarda erkeklere göre %10 daha yüksekti.

Bloomberg; "Görünüşe göre ileri yaşlarda günlük görevleri yerine getirme becerisindeki cinsiyet eşitsizlikleri zamanla azalıyor ve bu durum günümüzde kadınların eğitime daha çok erişebilmesi ve işgücüne katılma olasılıklarının daha yüksek olmasıyla açıklanabilir" dedi. Çalışmaya göre kadınlar için sosyoekonomik koşullardaki iyileştirmeler ileriki yaşlarda hareketlilik ve günlük işlerde karşılaşılabilecek zorlukların önüne geçilmesi açısından önem taşımaktadır.

SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARIN UMUDU SPOR



Günümüzde her 20 saatte bir çocuk, yürüme, koşma ve dengeyi koruma gibi motor hareketlerini etkileyen nörogelişimsel bir engel olan serebral palsi (SP) ile doğmaktadır. Tıbbın tüm çalışmalarına rağmen henüz bilinen bir tedavisi bulunmayan ve ömür boyu süren bir durum olan serebral palsili çocuklar, okul akranlarıyla spor ve fiziksel aktivitelere katılmakta zorlanabiliyorlar, bu da onların özgüvenlerini ve öz saygılarını etkileyebilir.

Güney Avustralya Üniversitesi tarafından başlanılan yeni bir araştırma projesinde, SP'li çocukların hareketlerini, sosyal bağlantılarını ve zihinsel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak için bir spor branşı olan RaceRunning'in faydaları incelenecek.

Kadın ve Çocuk Sağlığı Ağı (WCHN) ile ortaklaşa yürütülen ve Çocuk Araştırma Vakfı tarafından finanse edilen çalışmada, 12 haftalık bir RaceRunning'de serebral palsili 10-15 çocuk ve genci (6-17 yaş arası) kapsayacak ve araştırma süresince çocukların fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlıklarının gelişimleri düzenli olarak izlenecek.

RACE RUNNING NEDİR?

RaceRunning - veya Frame Running - yürüme bozukluğu olan bir kişinin vücut ağırlığını desteklemek için üç tekerlekli bir 'bisiklet' çerçevesi kullanan, kendilerini ileriye doğru itmelerine ve hızlı bir şekilde hareket etmelerine izin veren bir spor branşıdır.

"RaceRunning, çocuklara koşabilmenin heyecanını yaşamalarına izin veren bir aktiviteye katılma fırsatı verir - serebral palsili birçok çocuğun hiç yaşamadığı bir şey olan koşma mutluluğunu yaşamalarının yanı sıra aynı zamanda da diğer arkadaşları ile oynamalarına ve sosyalleşmelerine imkan sağlar.



SPORDA ÇOCUKLARA ŞİDDET VE İSTİSMAR!

Avrupa İstatistikleri (CASES) kurumunun düzenlediği araştırmaya katılımcılardan yaklaşık üçte ikisinin psikolojik şiddete uğradığını, yüzde 44'ünün ise fiziksel şiddete maruz kaldığını gösterdi. Ayrıca Altı Avrupa ülkesinde 10.000'den fazla kişinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre çocukların dörtte üçünün sporda istismara maruz kaldığı ortaya kondu. Araştırmacılarından Prof. Mike Hartill, Avrupa'da sporu yönetenlerin çocukları sporda korumak için "çok az" şey yaptığını ve "politika üretmekten çok daha fazlasını" yapmaları gerektiğini gösterdiğini belirtti.

"Bulgularımız açıkça büyük bir endişe kaynağı. Son zamanlarda sporda çok sayıda çocuk istismarı vakasına şahit olduk, ancak bu araştırmanın sonuçları, sorunun boyutunu daha net anlamamıza yardımcı oluyor" diyen Prof. Hartill, durumunun ciddiyetinin altını çizdi.



Almanya'dan Edge Hill ve Wuppertal Üniversitesi tarafından yürütülen bir diğer araştırmaya, geçmişte 18 yaşından küçükken spor yapan ve bugün 18-30 yaş aralığında olan bireyleri katılmış. Araştırma sonuçları en çok istismara uğrayan sporcuların uluslararası yarışmalara katılan çocuklar olduğunu göstermiş. Yüzde 84 gibi çarpıcı bir rakam ortaya çıkmış.

Prof. Hartill'e göre çocukların hak ettiği övgüyü onlardan esirgemek bile bir şiddet biçimi ve onlara zarar veren bir tutum. Prof. Hartill, bu sorun karşısında sporu yönetenlerin, politika üretmekten daha fazlasını yapmaları gerektiğinin altını çiziyor.



Egzersiz ve Spor Stresin En Büyük Düşmanı

Sucht Schweiz tarafından 2019'da yürütülen bir araştırmaya göre, her dört erkekten biri ve her üç kızdan biri okul yaşamı sırasında kendini stresli hissediyor. Peki, yaşam kalitesini artırmak için önemli rol oynayan stresin azaltılması nasıl sağlanabilir?

Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmek, stres engelleyici etkisi sebebiyle ön plana çıkıyor. Basel Üniversitesi'nde, 16-25 yaş aralığındaki 864 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışma, içsel güdülenmenin kilit rolünü ortaya koydu. Katılımcıların fiziksel olarak aktif olma seviyeleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı görüldü. Buna ek olarak stres seviyelerinin de azaldığı belirtildi. Bununla birlikte, stres seviyelerini azaltan bu değişimin, kişi egzersiz katılımda içsel olarak güdülendiğinde söz konusu olduğu ortaya çıktı. Araştırmacılar yoğun fiziksel aktivitenin stresin kişi üzerindeki olumsuz etkiyi hafiflettiğini iddia etti.



Stres Aile Bireyleri Arasındaki Gerginliği de Arttırıyor

Belirtmekte fayda var ki, içsel güdülenme kişinin içsel dürtüsünden kaynaklanan eylemdir. Bu güdülenme ön planda olduğunda aktivitenin kendisinden zevk alınır ve dış faktörler ön plana çıkmaz. Buna karşılık dışsal güdülenme, ödüller, cezalardan kaçınma başkalarının beklentilerini karşılama gibi teşvikleri içerir.

Ayrıca araştırmalar içsel güdülenmenin, sporu bırakmaya sebep olan çevresel nedenlerin de önüne geçebildiğini gösteriyor. Örneğin fiziksel görünümü sebebiyle egzersize katılımdan vazgeçebilecek bir birey, içsel olarak güdülendiğinde aktivitenin kendisine odaklanacağı için egzersize katılım göstermeye devam etmesi beklenebilir.



PIPPEN – JORDAN GERGİNLIĞİ SÜRÜYOR

Eski Chicago Bulls yıldızı, ilk olarak Netflix-ESPN ortak yapımı The Last Dance belgeseline yanıt olarak ortaya Jordan eleştirisine yeni bir boyut kazandırıyor. Belgesel yapımcılarının oyuncuya editoryal kontrol verdiğini ve Jordan'ın bunu manipüle ettiğini savunmuştu.



Pippen, Jordan'ın kendisinden "tüm zamanların en iyi takım arkadaşı" olarak bahsetmesi hakkında daha küçümseyici olamazdı dedi.

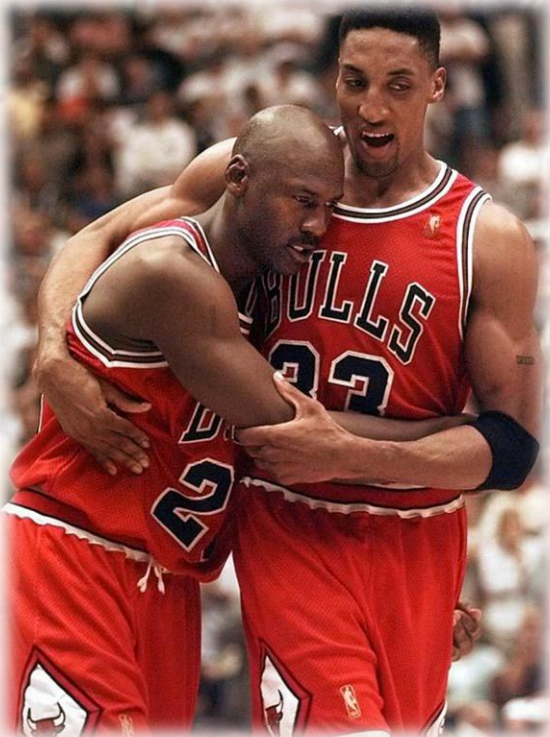
İki Efsaneden Karşılıklı Suçlamalar

1997-98 sezonunda, Pippen tendon ameliyatı için sezona ara vermek zorunda kaldığında Jordan onu "bencil" olmakla suçlamıştı. Pippen ise buna "Bencilliğin ne olduğunu bilmek ister misin? Bencil, organizasyonun serbest oyuncularla sözleşme imzalaması için çok geç olduğunda sezon kampı başlamadan hemen önce emekli olmaktır" diyerek Jordan'ın 1993'te 30 yaşında beklenmedik şekilde emekli olma kararına gönderme yaparak cevap vermişti.

Tüm bunların üzerine Scottie Pippen'in basketbolun bir takım sporu olduğunu hayranlarına hatırlatmayı umduğu anı kitabı Unguarded 9 Kasım'da yayınlandı. NBA taraftarları, 1990'ların Chicago Bulls'un durdurulamaz kadrosuna muhtemelen aşına olsa da, Scottie Pippen, onun hakkında daha fazla şey bilmelerinin zamanının geldiğini düşünüyor.

Pippen, önsözde şöyle yazıyor: "Her bölüm aynıydı: Michael birincil, takım arkadaşları ikincil, daha küçük, mesaj o zamanlar bize 'destekleyici oyuncu' olarak bahsettiği zamandan farklı değildi, " diye yazıyor Pippen. Bana ve gururlu takım arkadaşlarıma yeterince övgüde bulunmadan Michael Jordan'ı yücelttiler.«

PEOPLE ile yaptığı röportajda Pippen, kendi tarafını anlatmak ve 1990'ların Bulls'unun neden tek kişilik bir gösteri olmadığını açıklamak için Korumasız'ı (Unguarded Scottie Pippen) kullanmak istediğini söyledi.

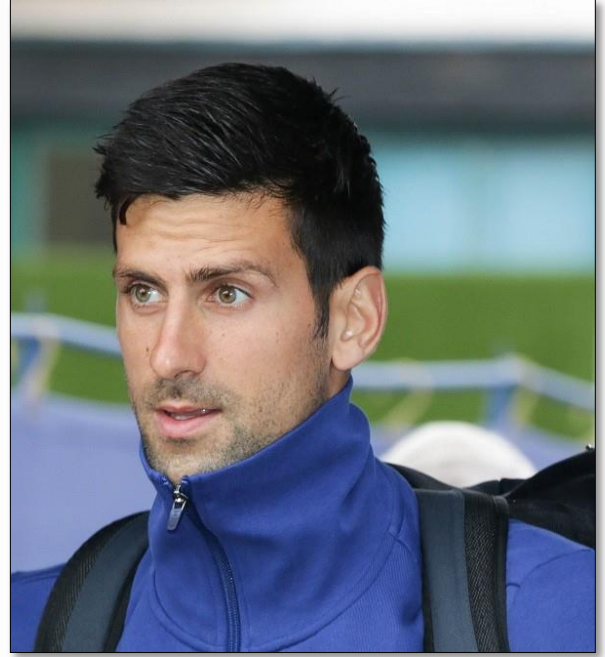


Aşı Karşıtı Djokovic İçin Kötü Haber

Corona virüs aşısı olmayan tenisçilerin katılmayacağı 2022 Avustralya Açık'ta, tek erkekler dünya 1 numarası Novak Djokovic yer almayabilir.

Sırbistan televizyon kanalı Prva'ya konuşan Novak Djokovic'in babası Srdjan, gelecek sezonun ilk grand slam turnuvası Avustralya Açık'ta yaşanan Covid-19 aşısı kısıtlamasını eleştirdi.

Avustralya Açık'taki aşı zorunluluğunu "şantaj" olarak nitelendiren Srdjan, "Oğlumun kendine uyanı tercih etme hakkı var. Novak, bu şartlar altında, büyük ihtimale Avustralya Açık'a katılmayacak." değerlendirmesinde bulundu.



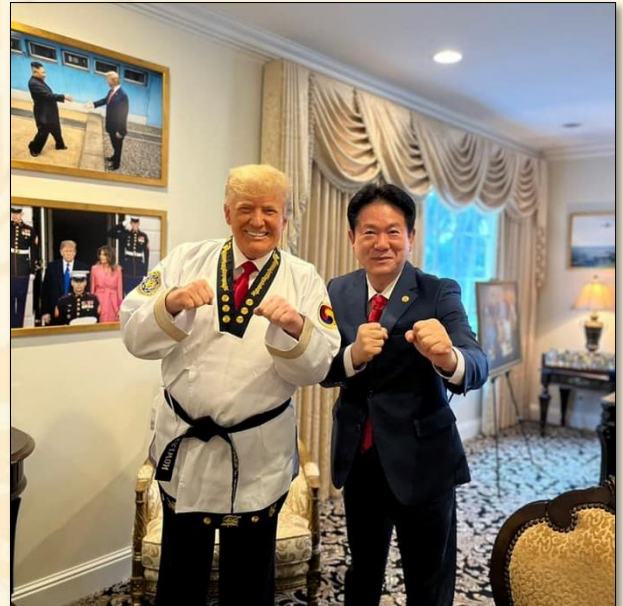
En fazla grand slam kazanan sporcular sıralamasında, Roger Federer, Rafael Nadal ve Djokovic 20'şer şampiyonlukla zirveyi paylaşıyor.

Trump'a Hiç Yapmadığı Sporda En Yüksek Derece

Donald Trump, bu sporu hiç yapmamasına rağmen en yüksek tekvando derecesini aldı.

Bu derece Trump'ın Rusya Devlet Başkanı Vladimir Putin ile aynı rütbeye sahip olduğu anlamına geliyor.

Ancak her ikisinin de şu anda sekizinci dan siyah kuşak sahibi ABD'li dövüş sanatçısı Chuck Norris'ten daha üst sıralarda yer alması tartışmalara yol açtı.



BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

SAĞLIKLI VE SPOR DOLU
GÜNLER DİLERİZ



<http://besyo.gelisim.edu.tr>

[@igu_besyo](https://www.instagram.com/igu_besyo)

