

İGÜ BESYO ŞUBAT AYI BÜLTENİ



Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu



GEÇMİŞ OLSUN TÜRKİYEM



Kahramanmaraş'ta meydana gelen ve toplamda 11 ilimizi etkileyen depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet ve milletimize başsağlığı diliyoruz. Yaralarımızı hep birlikte saracağız

İGÜ BESYO ŞUBAT 2023 BÜLTENİ



İÇİNDEKİLER

- BESYO AKADEMİSYENLERİ SPOR ZİRVESİNDE
- BESYO KURUM İÇİ EĞİTİMLERİ DÜZENLENDİ
- BESYO AKADEMİSYENLERİNDEN YENİ YAYINLAR
- TAHA AKGÜL'ÜN HEDEFİ ŞAMPİYONLUK
- FUTBOL VE STADYUMLAR: TARAFTARLARIN MABEDİNİN 21. YÜZYILDAKİ EVRİMİ
- DOĞRU NEFES ALMANIN YAŞAM KALİTEMİZE ETKİLERİ
- HAYATTA NASIL KAZANILIR: SPOR PSİKOLOJİSİ BİZE NE ÖĞRETEBİLİR?
- DEADLİFT: OYUNUN KURALLARINI DEĞİŞTİREN REHBERİNİZ
- AMERİKAN FUTBOLU GERÇEKTEN EN TEHLİKELİ SPOR MU?
- TÜM ZAMANLARIN EN SKORERİ; LeBron JAMES
- YAPAY ZEKANIN SON ÜRÜNÜ CHATGPT ve GETİRDİĞİ YENİLİKLER
- FUTBOLDA WEBSTER KANUNLARI KARGAŞASI
- FİLM-DİZİ-BELGESEL ve KİTAP ÖNERİLERİ



BESYO AKADEMİSYENLERİNDEN YENİ MAKALE

Doç. Dr. Aydın PEKEL, Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ ve Arş. Gör. Ali KAYA yapmış oldukları *The Relationship between Students' Life Satisfaction and Leisure Attitudes (Research on Students of Physical Education and Sports)* isimli makale *Journal of Pharmaceutical Negative Results* Dergisinde yayınlandı. Bilim dünyasına kazandırmış oldukları bu değerli çalışma için hocalarımızı tebrik ederiz.



BESYO AKADEMİSYENLERİ SPOR ZİRVESİNDE

Esenyurt Kent Konseyi Gençlik Meclisi tarafından 28 Ocak 2023 Cumartesi günü başlayan spor zirvesine yoğun katılım sağlandı. İki gün boyunca devam eden spor adına önemli isimlerin yer aldığı zirveye Şehit Erol Olçok Kültür merkezi ev sahipliği yaptı. Esenyurt Kent Konseyi Gençlik Meclisi tarafından 28 Ocak 2023 Cumartesi günü spor zirvesi gerçekleştirildi. Spor Zirvesinde İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Mehmet SOYAL -Sporda Yetenek Seçimi ve Güncel Paylaşımlar, Prof. Dr. Erkut KONTER Spor Psikolojisi, Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN Spor Politikası, hakkında konuşmalarını gerçekleştirmişlerdir. Spor zirvesinin ikinci gününde düzenlenen çalıştay da ise;

- Dr. Öğretim Üyesi Okan KILIÇKAYA - Spor Medyası Oturum Başkanı
- Dr. Öğretim Üyesi Harun AYAR - Rekreatif Faaliyetler Oturum Başkanı
- Doç. Dr. Aydın PEKEL - Yetenek Seçim Süreçleri konuşmacı
- Araştırma Görevlisi Sinan Demirci - Spor İletişimi Oturum Başkanı
- Araştırma Görevlisi Ali Kaya - Yetenek Seçim Süreçleri Oturum Başkanı

olarak görev almışlardır. Katkı sağlayan, emeği geçen Esenyurt Kent Konseyine ve İGÜ BESYO akademisyenlerine teşekkür ederiz.



DOĞRU NEFES ALMAK NE KADAR ÖNEMLİ?

Arş. Görç Ayşe Demet KARADAĞ

BAĞIŞIKLIĞI SOLUMAK

Yaşamı devam ettirebilmek için nefes almamız gerektiğini tabii ki biliyoruz. Peki hayatta kalmak için nefes almak kadar nasıl nefes alınması gerektiğini biliyor muyuz?

Biyolojik Anahtar

Bir insan hayatı boyunca ortalama olarak 600 milyondan fazla nefes almaktadır fakat günlük işlerin içerisinde nasıl nefes aldığı ile ilgilenmez. Oysa nefes alma şeklimiz tüm fizyolojimizi, vücudumuzu ve zihnimizi şekillendiren anahtar bir egzersiz görevi görmektedir.

En Sık Yapılan Egzersiz

Nefes başlı başına bir egzersiz olarak düşünülmemelidir ve hayatımız boyunca en sık yaptığımız egzersizdir! Peki hayatımız boyunca 600 milyondan fazla tekrarla yaptığımız bu egzersizi yanlış yapmanın bedeli ne olacaktır?

Bir Çip ile Nefes Almanın Önemi

Harvard Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırma, nasıl nefes aldığımızın bağışıklık sistemimizi etkileyebileceğini gösterdi. Haiqing Bai (Ph.D, Harvard Üniversitesi), “ Bu araştırma, enfeksiyona karşı bağışıklık tepkileri de dahil olmak üzere insan akciğer fonksiyonu için solunum hareketlerinin önemini göstermektedir” diyerek çalışmadan bahsetmiştir.

Mechanical Control of Innate Immune Responses Against Viral Infection Revealed in a Human Lung Alveolus Chip adlı çalışmada araştırma ekibi, “alveol” yapısını ve işlevini kopyalayan bir ‘İnsan Akciğer Çipi’ kullanarak solunum sırasındaki mekanik kuvvetlerin doğal bağışıklık sistemini etkinleştirdiğini ve influenza virüsünün çoğalmasının baskılandığını keşfetti.

Derin Nefesin Gücü

Derin nefes ile akciğerin daha fazla genişletilebilmesi sonucunda doğal bağışıklık sistemi cevabının daha fazla olduğu bulundu. Görünen o ki düzenli yapılan derin nefes egzersizleri pek çok açıdan bizleri hastalıklara karşı daha dayanıklı hale getirebilir.



YAPAY ZEKANIN SON ÜRÜNÜ: CHATGPT

Arş. Gör. Ali KAYA

BİLİM KURGU FİMLERİ GERÇEK Mİ OLUYOR?

Yapay zekanın sizinle doğal şekilde yazıştığı ve sorularınızı yanıtladığı günler artık gerçek olmak üzere. Bilim kurgu romanlarını gerçek hayata taşıyan yeni aracın ismi ChatGPT.

ChatGPT, kullanıcılarda şaşkınlık yaratacak kadar başarılı örnekler sergiliyor. Bu yapay zeka aracı, yalnızca beş gün içinde bir milyonun üzerinde kullanıcı edindi. Bu rakam, Meta'nın (eski Facebook) 10 ay, film ve dizi platformu Netflix'in ise üç yılda ulaştığı kullanıcı sayısına eşit.

Bu derece ilgi uyandıran ChatGPT nedir?

Bu soruyu ChatGPT'ye yönelttik, araçtan bize basitçe ChatGPT'nin ne olduğunu anlatmasını istedik. Bize verdiği İngilizce yanıtta göre:

"ChatGPT bir tür GPT yani Generative Pre-training Transformer (Üretken Ön Eğitim Dönüştürücüsü), yani OpenAI tarafından geliştirilen bir tür dil modeli.

Bu model büyük veri kümelerinde eğitiliyor ve öncesinde gelen kelimeler bağlamında diziliş temelinde bir sonraki kelimeyi tahmin ederek insan gibi metinler üretme kabiliyetine sahip. GPT'nin bir türü olan ChatGPT, tıpkı bir sohbet robotu ya da Siri ve Alexa benzeri sanal asistanlar gibi, karşılıklı konuşma bağlamında metin üretmek üzere tasarlandı. Aracı özel yapan, kullanıcıların girdilerine doğal, tıpkı bir yazışma içinde insanların karışık vermesine benzer şekilde yanıt üretebilmesi.

Microsoft ve Elon Musk'ın desteğini alan yapay zeka üreticisi OpenAI sohbet aracının şirketin GPT 3 teknolojisini kullanarak, mesajlaşma yazılımı gibi, kullanıcıların yapay zeka ile hemen her konuda yazılı sohbet etmesine imkan sunuyor



TAHA AKGÜL'ÜN HEDEFİ ŞAMPİYONLUK

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Avrupa, dünya ve olimpiyat şampiyonu milli güreşçi Taha Akgül, Avrupa şampiyonasında dünyada kimsenin henüz çift haneli şampiyonluk rakamlara çıkamadığını belirterek, "Bu sene o yüzden ayrı hazırlanıyorum. Bunu 10 yapmak için, 10'uncu Avrupa şampiyonluğunu kazanmak için var gücümle çalışıyorum. İnşallah onu da kazanacağım" dedi.

Avrupa şampiyonasına hazırlandığını belirten Akgül, "Şimdi önümüzde 15 nisanda Avrupa şampiyonamız var. Şu an çalışmalarımız çok iyi bir şekilde halen devam ediyor. Allah'a şükür sezona iyi bir şekilde gireceğim inşallah. Çok iyi bir hazırlık dönemi geçirdim. Şimdi önce Yaşar Doğu Turnuvası uluslararası bir turnuvasımız var. Daha sonra da Zagreb'de Avrupa Şampiyonamız var. İnşallah olursa 10 olacak. Serbest güreşte tarihte çift haneli rakamlara çıkan hiç olmadı. Dünyada hiç kimse olmadı. İnşallah çift haneli rakamlara çıkıp eğer 10 yapabilirsem de çok büyük bir rekor olacak. Çok büyük bir eşik olacak benim için. Bu sene o yüzden ayrı hazırlanıyorum.



FUTBOLDA WEBSTER KANUNLARI KARGAŞASI

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Uluslararası Spor Mahkemesi (CAS), Bosman kararından sonra devrim niteliğinde bir karara daha imza attı. Yeni karara göre bonservis ücreti kulübün isteğine göre değil, futbolcunun yıllık kazancına göre belirlenecek. Bu devrimin ardından CAS'ın İskoçyalı Webster ile ilgili kararı var. CAS, İskoçyalı Andy Webster'in 2006 yılında ülkesinde oynadığı Hearts takımından İngiltere ekibi Wigan Athletic'e transferinde haklı olduğunu açıkladı. CAS 41 sayfa tutan kararında o zaman 26 yaşında olan Webster'in sözleşmesi olmasına rağmen bonservis ücretinin piyasa değerine göre değil, futbolcunun yılda kazandığı ücrete göre hesaplanacağını bildirdi.

İngiliz kulübünün sadece futbolcunun sözleşme sonuna kadar kazanacağı parayı Webster'in eski kulübüne ödemesini de kararında belirtti. CAS bu kararın FIFA'nın kurallarının yer aldığı paragraf 17. deki 1. maddeye göre verildiğini açıkladı. Bu paragrafa göre bir futbolcu üç yıl futbol oynadığı takımından istediği zaman başka bir ülke kulübüne transfer olabiliyor. Transfer olan futbolcunun ise yeni kulübüne imza attığı tarihten iki yıl sonra ise en az 28 yaşında olması gerekiyor. Transfer izni ise sadece başka bir ülkeye transferinde verilecek.

KARAR NEYİ İÇERİYOR?

Bu karara göre takımları ile uzun süreli futbolcuların, sözleşme süresi ile yılda kazandıkları ücretin çarpılarak bonservis bedeli belirlenecek. Bugüne kadar ise, bir kulüpte anlaşması olan futbolcu, kendisi ve takımının istemesi durumunda takım değiştirebiliyor, eğer sözleşmede belirli bir meblağ ve şartlar yer almıyorsa, takımı tarafından bonservis bedeli belirleniyordu. Bu istenilen bonservis bedeli üzerinde pazarlık yapılarak anlaşma yoluna gidiliyordu.

SADECE 200 BİN EURO ÖDEYECEK

Webster'in eski kulübü Heart of Midlothian, İngiliz Wigan kulübünden 5 milyon Euro talep ederek FIFA'ya başvurmuştu. FIFA ise 4 Nisan 2007 tarihinde verdiği kararında futbolcunun sözleşmeyi bozduğu için 840 bin euro ile cezalandırmıştı. Bu karara itiraz eden İskoçyalı futbolcu Webster'in CAS'ın verdiği karara göre eski kulübüne sadece sözleşme biterine kadar alacağı 200 bin Euro ödeyecek. CAS'ın verdiği karara öfkeli olduğunu vurgulayan FIFA Başkanı Joseph Blatter, "Bu karar futbolculara büyük serbestlik ve haklar getirdiği için futbol dünyasına büyük zararlar verebilir. Özellikle menajerler bu durumda büyük kazançlı olacaklar" açıklamasını yaptı. Blatter, "Futbolcular, sözde bir zafer elde ettiler. Uzun vadede bu zafer, onların aleyhine olabilir" dedi. Hamburg menajeri Ditmar Beirsdorfer, "Bu karara göre bonservis ücretleri düşecek. Fakat futbolcuların yıllık kazançları ise yüksek meblağlara çıkacak"

FUTBOL VE STADYUMLAR: TARAFTARLARIN MABEDİNİN 21.YÜZYILDAKİ EVRİMİ



STADYUMLARIN DÖNÜŞÜMÜ

Arş. Gör. İncinur HANIK

İtalya'nın Milano kentindeki San Siro stadyumu, dünyanın en efsanevi stadyumlarından biridir. Ancak şuan Milano'da "Katedral" stadyumunun yapımı planlanmaktadır. "Katedral" ismi aslında oldukça uygun bir isim. Tarihin büyük bir bölümünde batı dünyasındaki şehirler tüm zenginliklerini, kaynaklarını, sanatsal vizyonlarını ve yurttaşlık gururlarını katedraller inşa etmek için harcadılar. Aynı zenginlik ve vizyon şimdi stadyum inşa etmek için kullanılıyor. Birçok şehir stadyumlarını yeniden inşa etmek için planlar yapmaktadır. Katedraller bugün hala silüetlere hakimdir ve şehirlerin anıtları gibi görünürler. Futbol stadyumları da aynı rolü oynar. Stadyumlar, şehrin modern kimliğinin tezahürüdür ve bir şehrin neler yapabileceğini ve takımını ne kadar önemseydiğini gösterirler.

Roma Kolezyumu yaklaşık 2 bin yıl önce inşa edilmiştir ama modern stadyumlara oldukça benzer şekildedir. Kolezyum, bireysel biletlerle koltuklarına yönlendirilen 50 binden fazla taraftarı ağırlayabilmekteydi. Bilet ne kadar pahalıysa görüş açısı o kadar iyiydi. Yiyecek ve içecek stantları ve bahisçiler arenanın girişinde bulunmaktaydı. Roma İmparatorluğu yıkılıp Hristiyanlık çağı hakim olmaya başlayınca, spor önemsiz hale geldi. Antik Yunan ve Roma'nın arenaları bakıma muhtaç hale gelirken, dindar toplumlar kiliseler ve katedraller inşa etmeye odaklandı.



MAÇ GÜNÜ GELİRLERİNİN ETKİSİ

Yıllar sonra sanayi devrimi sırasında insanlar kasabalardan ve köylerden uzaklaştıkça, spor kitlesel katılımdan kitlesel tüketime kaydı. Olimpiyat hareketi yeniden canlandı ve dünyanın dört bir yanındaki şehirlerde yeni stadyumların inşasına yol açtı. Futbolun da tüm dünyaya yayılması ile birlikte her kasaba ve şehrin kendi stadyumları oldu. Sömürgeciliğin çöküşüyle birlikte birçok Latin Amerika ülkesi kendi ulusal kimliklerini aramaya başladı. Bu arayış, futbolun yükselişi ve stadyumların inşasıyla aynı zamana denk geldi. Görüldüğü üzere, futbol yoluyla bir ulusal gurur ve kimlik duygusu uyandırmak siyasetten çok daha kolaydı. Futbol, ekonomik durumu veya siyasi görüşü ne olursa olsun her kesimden insanın izlemek için bir araya gelebileceği bir spordu. Birçok millet için futbol ulusal karakterlerinin bir amblemi haline geldi. Örneğin; Brezilyalılar, şık ve hızlı, İngilizler; sert ve sağlam gibi... Amerikalılar ise kendilerini Avrupa kültüründen ayırmak için daha çok beyzbol, basketbol gibi dallara yöneldiler.

Ortaçağ döneminde kiliselerin ve dinin stadyumların ve sporun yerini almasına benzer şekilde, modern spor toplumda yol gösterici bir güç olarak dinin yerini almaya başladı. Artık stadyumlar yeni katedraller haline geldi. Taraftar ve stadyum arasındaki bağ çok yoğun ve birçok taraftar stadyumları ikinci evleri gibi görmektedir.

Futbolun ekonomisi basittir, bir stadyuma ne kadar çok taraftar sığdırırsanız, o kadar çok para kazanırsınız. Tottenham Hostpur'un yeni stadyumundaki biletler, White Hart Lane'daki biletlerinden %30 - %50 daha pahalı durumda. Yeni stadyumun artan kapasitesi ile Tottenham, önümüzdeki birkaç sezonda maç günü gelirlerini ikiye katlayabilir. Tottenham Hostpur'un yeni stadyumunda wifi'ye bağlanan herkes devre arasında kendilerine en yakın yiyecek ve içecek standındaki fırsatlar hakkında bilgi veren bir bildirim alacak. Başka takımlar ise stadyumlarına özel uygulamalar getirmeye başladı. Bu çoğu uygulama eğlenceler, ayrıcalıklar ve bahis hakkında bilgiler vermekte.

En sadık Premier Lig taraftarının futbol maçların katılmak için sezonda yaklaşık 2 bin Euro'nun üzerinde harcama yaptığı tahmin ediliyor. Bu kadar çok para söz konusu iken, kulüplerin maç günü deneyimini geliştirmeye çalışmasına şaşırılmamalıdır.

HAYATTA NASIL KAZANILIR: SPOR PSİKOLOJİSİ BİZE NE ÖĞRETEBİLİR?

Arş. Gör. Halis Egemen MERDAN



KAZANMANIN PSİKOLOJİSİ

Dürüst olalım: "Önemli olan yarışmaktı." sözünün altında hemen her zaman "Lanet olsun, kazanamadım; ama bu konudaki hayal kırıklığımı çaktırmamalıyım." yatar. En iyimiz bile, gerçekten gönül verdiği, tutkuyla yaptığımız bir işte en iyisi olamadığımızı görmek, yani **kazanamamış olmak** üzücüdür. Hepsinden önemlisi, bunda ayıplanacak bir şey yoktur: İnsanlar, kazanmak ister!

Elbette kimi zaman gönlünden gelerek bunu söyleyen de vardır; örneğin kazanan kişiyle yakınlığınız varsa o kişi adına sevinebilirsiniz. Fakat bu sevinme, kendi kaybınıza üzüldüğünüzden büyük müdür? Bilemiyoruz. Böyle durumlarda belki avutma sözleriyle halkı ve etrafımızdakileri kandırmak kolay olsa da, kendi beynimizi kandırmak o kadar da kolay olmayabilir. Beyin, her ne kadar kandırılabilir olursa olsun!

Dediğimiz gibi: Beynimiz, kazanmak ister. Kazanmak, mutluluk ve güç vericidir. Dolayısıyla bizim için her zaman avantajlıdır. Elbet bazen bir şeyi kazanmak, bazı diğer şeyleri kaybetmek anlamına da gelebilir; ancak bu kazanım-kayıp arasındaki denge, beynimizin bundan nasıl etkilendiğini belirleyecek ve bize "sonuç" olarak dönecektir.

UZMANLARDAN TAVSİYELER

Baskı altında: spor uzmanları tarafından nasıl soğukkanlı kalınır tavsiyeleri:

Hedeflerinizi dilimleyin

Spor psikoloğu Claire-Marie Roberts, "Özellikle zorlu bir durumla karşı karşıysanız, daha büyük hedefleri parçalara ayırmanız gerçekten yardımcı oluyor" diyor.

Kendi kendine konuşarak sahtekarlık sendromundan kaçın

Roberts, "Olumlu onaylamalar kullanın" diyor. "Kendinize 'Bunu yapabilirim, bunu daha önce yaptım, burada olmam gerekiyor' deyin."

Başarınızı görselleştirin

Roberts, "Bu, güven oluşturmak için temeldir" diyor. "Kendiniz için belirlediğiniz hedeflere ulaştığınızı hayal edin."

Sonuçlara odaklanın

Spor psikoloğu Steve Peters, "Yapmaya çalıştığımız şeyin sonuçlarını ele almazsak, zihnimizi çalabilir ve odaklanmamızı baltalayabilirler" diyor. "Başarısızlığın veya başarının sonuçlarını gözden geçirin ve bunları birer birer yatıştırın."

Rahatlamak

Roberts, "Nefes alma, kas gevşetme, meditasyon ve hatta müzik, sizi yüksek bir uyarılma seviyesinden düşürmeye ve yeniden odaklanmanıza yardımcı olabilir" diyor.

Neyin yardımcı olmadığına odaklanın

Peters, "Kendinize ne yaptığınızı ve hedefinize ulaşmanıza neyin yardımcı olmadığını soruyorsunuz ve buna odaklanıyorsunuz" diyor.

Zaferlerini kutla

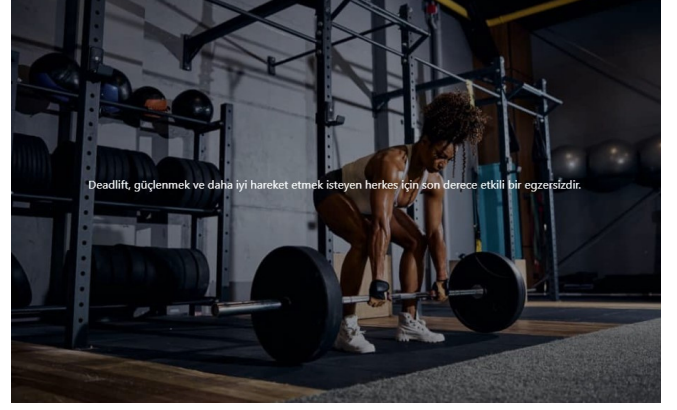
Psikoloji profesörü Geir Jordet, "Bir takımda başarılı olduğunuzda, etrafınızdaki herkese mutlu olduğunuzu göstermeniz **önemlidir - bu bulaşıcıdır**" diyor.

Gitmeden önce duraklayın - ama çok uzun değil

Jordet, "Zamanı sırf kendi iyiliği için harcamayın, bu da aşırı düşünmeye ve fazladan strese neden olabilir" diyor. "Neyi kontrol edebileceğinize odaklanarak birkaç saniye geçirin."

DEADLİFT: OYUNUN KURALLARINI DEĞİŞTİREN REHBERİNİZ

Arş. Gör. Ömer AKSOY



Deadlift, güçlenmek ve daha iyi hareket etmek isteyen herkes için son derece etkili bir egzersizdir.

“Örneğin bench press gibi diğer kaldırma egzersizlerini yaptığınızda, gerçek hayatta gerçekten yapabileceğiniz hiçbir şeyi yapmıyorsunuz. Ne zaman sırtüstü uzanıp bir şeyi havaya itme ihtiyacı duyacaksınız? Tabii iki yaşındaki çocuklara uçuş dersi vermiyorsan. Deadlift, bir kova su, o ağır market poşetleri veya komşunuzun yemek masası gibi bir şeyi fiilen taşımak için ihtiyaç duyduğunuz kasları geliştirir.”

Toplam vücut gücünün tartışmasız en gerçek testi olan deadlift, bacaklar, kalçalar, sırt ve gövde boyunca kuvvet ve gerginlik oluşturmak için koordinasyon içinde çalışan büyük kas gruplarını içeren çok eklemlili bir egzersizdir.

İlgili tüm kas kütleleri ile, zeminde maksimum kas kuvvetleri oluşturarak mümkün olan en ağır yüklerden bazılarını kaldırma fırsatı vardır . Deadlifts , daha hızlı koşmaya ve daha yükseğe zıplamaya devam eden, benzeri olmayan bir avantaj sağlar .

İster kuvvet, kuvvet, hız veya vücut kompozisyonunda iyileştirmeler peşinde olun, cevap cankurtarıdır.

Deadlift'in sürekli olarak en iyi ve en güçlü sporcuların eğitiminde ortaya çıkması tesadüf değildir. Güçlenmek ve daha iyi hareket etmek isteyen herkes için son derece etkili bir egzersizdir .

DEADLİFTİN FAYDALARI

Deadlift'in bazı inanılmaz sonuçlar verebileceği inkar edilemez, ancak çoğu kişi bundan çekinir. Neden? Çünkü uygun olmayan kaldırma tekniği ile yaralanma riski artar. Deadlift çok basit görünse de, aynı zamanda çok zorlayıcı olabilir, çünkü sırtın alt kısmındaki diskler maksimum çaba ile aşırı sıkıştırma kuvvetlerine maruz kalabilir. Anlaşılması gereken önemli şey, kötü egzersiz yoktur, kötü teknik vardır. Düzgün yapıldığında, posterior kinetik zincirin tüm kasları (yani baldırlar, hamstringler, kalçalar, lomber omurga, üst sırt ve trapezius) birlikte çalışır. Tüm bu çaba beraberinde büyük bir sorumluluk getirir ve deadlift'in güvenli ve etkili olması için hem kontrol hem de cesaretin bir karışımını gerektirir. Deadlift'in harika bir egzersiz olabilmesinin birincil nedeni, çok sayıda başka egzersiz (örneğin, temizleme veya koparma), hareket kalıpları (örneğin, çömelme, hamle, destek, çekme) ve spora özgü beceri veya eylemlerin (örneğin,) geliştirilmesine yardımcı olabilmesidir. zıplama ve koşma). Squat ve bench press'in aksine, eşmerkezli (yukarı) kaldırma hareketinden önce eksantrik (indirme) kas hareketi olmadığı için kaldırma benzersizdir. Bu, esneme-kısalma döngüsü tarafından sağlanan depolanmış elastik enerjinin kullanılmadığı anlamına gelir - bunu, kasların ve tendonların hızlı bir şekilde serbest kalmadan önce sıkıştığı ve güç yeteneklerini geliştirdiği bir yay olarak düşünün. Ağırlığın tam durma konumundan kaldırılması ve hem günlük yaşam hem de spor için bu kadar işlevsel olmasının nedeni, 'ölü' kaldırmanın adını buradan alır. Doğrudan büyük nesnelere yerden kaldırmaya veya sabit bir konumdan patlayıcı bir şekilde kalkışa aktarır.

AMERİKİKAN FUTBOLU EN TEHLİKELİ SPOR OLABİLİR Mİ?

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA



BEYİN SARSINTILARI ARTTI!!!

Buffalo Bills oyuncusu Damar Hamlin'in Pazartesi gecesi Cincinnati Bengals'a karşı oynadığı maçta kalp krizi geçirmesinin ardından futbolun tehlikeleriyle ilgili tartışmalar yeniden su yüzüne çıktı.

Ama futbol aslında en riskli spor mu? Harvard Tıp Okulu'nda yardımcı doçent ve Mass General Brigham'da beyin hasarı tıp doktoru olan Daniel Daneshvar, "Evet ve hayır" diyor. "En tehlikeli sporlardan söz ettiğinizde, gerçekten yaralanmanın türü söz konusudur. Çoğu sporun bir miktar riski vardır, ancak futbol," diyor, "özellikle beyin söz konusu olduğunda, genellikle kalıcı hasara neden olan yaralanmalar arasındadır."

Ve oyunda kafa yaralanmaları yaygındır. 2021 sezon öncesi ve normal sezonda Ulusal Futbol Ligi (NFL) tarafından resmi olarak kabul edilen 187 beyin sarsıntısına ek olarak, büyük olasılıkla binlerce beyin sarsıntısı meydana geldi. Subkonküsif kafa darbeleri de sorunlara neden olabilir ve kronik travmatik ensefalopati veya CTE olarak bilinen dejeneratif beyin hastalığı ile ilişkilendirilmiştir. Sadece birkaç ay önce, Miami Dolphins oyun kurucusu Tua Tagovailoa baş ve boyun yaralanmaları nedeniyle sedyeye sahadan çıkarıldı. (Bu sezon üç beyin sarsıntısı geçirdi.)

NFL ÖNLEM ALIYOR MU?

En azından NFL, sporculara bu kafa darbeleriyle ilişkili riskler olduğunu bildiriyor. Soyunma odalarında posterler asılı. NFL'nin bu riskleri ne ölçüde uygun bir şekilde aktardığını tartışabiliriz, ancak en azından bir risk olduğunu kabul ediyorlar. Bu, onları, bugüne kadar sporcularının maruz kaldığı kafa darbeleri ile yaşamın sonraki dönemlerindeki sorunlar arasında bir ilişki olduğunu kabul etmeyen NCAA da dahil olmak üzere diğer spor organizasyonlarının aksine konumlandırıyor.

Neyse ki, beyin sarsıntısı hakkındaki yanlış anlamaların çoğu neyse ki ortadan kalktı - bayılmanın beyin sarsıntısı geçirmek için gerekli bir şey olduğu veya bilinç kaybının beyin sarsıntısının daha kötü olduğu anlamına geldiği fikri de dahil. Bu fikirlerin durumun böyle olmadığını giderek daha fazla anlıyoruz. Beyin sarsıntısının şiddetli olup olmadığını belirlemenin yolu, kişinin beyin sarsıntısından ne kadar sürede kurtulduğuna bağlıdır.

BESYO'DA KURUM İÇİ EĞİTİMLER DÜZENLENDİ



BİLİMSEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ EĞİTİMİ ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR. AYDIN PEKEL'İN SUNUMUYLA GERÇEKLEŞTİ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda kurum içi eğitim sunumları gerçekleşti. bu doğrultuda Bilimsel araştırma yöntemleri ve uluslararası dergilerde nasıl yayın yapılacağını dair bilgiler verilmiştir. SCI ve SSCI dergilerde yayın süreci ile ilgili bilgi veren Doç. Dr. Aydın PEKEL, bu sürecin sabır ve titiz bir çalışma ile olumlu sonuçlanabileceğini belirtti.



ÖRGÜTSEL İLETİŞİM EĞİTİMİ SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR. KUBILAY ÇİMEN'İN SUNUMUYLA GERÇEKLEŞTİ

Kurum içi eğitimler kapsamında gerçekleşen bir diğer eğitim ise örgütsel iletişim eğitimi olmuştur. Doç. Dr.Kubilay ÇİMEN tarafından verilen eğitimde özellikle okullarda ve eğitim kurumlarında hiyerarşik düzenin ve iletişimin üzerinde durulmuştur. Çeşitli video ve görsellerle desteklenen sunum katılımcılar tarafından oldukça ilgiyle takip edilmiştir.

TÜM ZAMANLARIN EN SKORERİ; LEBRON JAMES



TARİHE TANIKLIK ETTİK!!

Arş.Gör. Bilal GÖK

NBA Tüm zamanlar skor istatistikleri 7 Şubat akşamı uzun yıllar sonra değişti. 2003 yılında Cleveland Cavaliers ile NBA'ya adım atan James, sayısız başarılarına tarihi bir rekor daha ekledi.

30 Aralık 1984 doğumlu 2,06 cm boyunda ve 113 kg ağırlığında olan LeBron 20 yıllık NBA kariyerinde 38.388 sayı atarak tüm zamanların en skorler oyuncusu ünvanını ele geçirdi. 7 Şubat akşamı Los Angeles Lakers'ın Oklahama City Thunder takımına 133 – 130 yenildiği maçta 38 yaşındaki James Kareem Abdul-Jabbar'ın elinde bulundurduğu 38.387 sayılı rekoru geride bırakarak bu alanda zirveye yerleşti.



"THE KİD FROM AKRON" SIFIRDAN BAŞLAMANIN MOTTOSU

Akron, Ohio'da dünyaya gelen James, 2003 yılında St. Vincent – St. Marry HS. (OH) lisesinden NBA seçmelerinden 1. Tur 1. Sıradan Cleveland Cavaliers'a seçildi ve 2003-2010 yılları arası Cavaliers'ta mücadele etti. 2010- 2014 yıllarında Miami Heat'ın yolunu tuttu ve 2014- 2018 yılları arası tekrar NBA'ye seçildiği kulüp olan Cleveland adına ter döktü. 2018 yılından bu yana LA Lakers forması giyen sporcu 3 farklı takım forması giydi ve bu süreçte 38.388 sayı rekorunu kırdı tarihe adını uzun yıllar silinmeyecek şekilde yazdırdı.

SUPER BOWL LVII



KAZANAN KANSAS CITY

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Super Bowl 2023'te Kansas City Chiefs ve Philadelphia Eagles arasında şampiyonluk mücadelesi gerçekleşti. Maç, 13 Şubat 2023 saat 02.30'da oynandı (Pazar'ı pazartesiye bağlayan gece). Müsabaka S Sport ekranlarından canlı aktarıldı. Arizona eyaletinin Phoenix eyaletinde yapıldı.

Super Bowl final maçının devre arası gösterisinde de şarkıcı Rihanna sahne aldı. Kansas City Chiefs, Philadelphia Eagles'ı 38-35 yenerek şampiyon oldu



DEVRE ARASI ŞOVU RİHANNA'DAN!!!

Uzun bir aranın sonunda sahnelere dönen Rihanna, Superbowl için bir klasik haline gelen devre arası gösterisini gerçekleştirdi. Barbadoslu şarkıcı dansları ve şarkılarıyla geceye damga vurdu.

FİLM-DİZİ-BELGESEL VE KİTAP ÖNERİLERİ

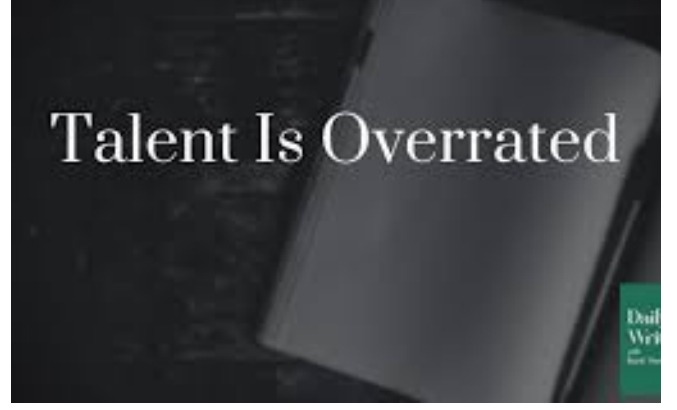


KILLER INSIDE THE MIND OF AARON HERNANDEZ

Yalçın MARAŞLI

The Patriots'tan 40 milyon dolarlık sözleşme alacak kadar başarılı bir NFL oyuncusunun çocukluğundan adam öldürmeye kadar giden hayat hikayesi.

Bir insan ne ister neyle mutlu olur, malikaneler milyon dolarlar, çok başarılı bir kariyer bile bazılarında yetmiyor, çok başarılı da olsak bazı travmalar hayatımıza beklenenden daha fazla etki ediyor. Bir sporcu aynı zamanda bir suçlunun hayat hikayesinin anlatıldığı bu mini seride başarının ve başarısızlığın nasıl yönetildiği gün yüzüne çıkmaktadır. Gerçek suç hikayelerini izlemeye sevenler için başarılı sayılabilecek üç bölümlük bir mini dizi.



TALENT IS OVERRATED: WHAT REALLY SEPARATES WORLD-CLASS PERFORMERS FROM EVERYBODY ELSE: GEOFF COLVIN

Uzun yıllardır en popüler Fortune makalelerinden biri, "Harika Olmak İçin Ne Gerekir" adlı bir kapak yazısıydı. Geoff Colvin, herhangi bir alanda en iyi performans gösterenlerin doğuştan gelen yetenekleri tarafından belirlenmediğine dair yeni kanıtlar sundu. Büyüklük DNA'dan değil, onlarca yıl boyunca bilenmiş uygulama ve sebatan gelir. Kilit nokta, nasıl pratik yaptığınız, ilerlemenizin sonuçlarını nasıl analiz ettiğiniz ve hatalarınızdan nasıl ders çıkardığınızdır, bu da mükemmelliğe ulaşmanızı sağlar.



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu



KATKIDA BULUNANLAR

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ (İNGİLİZCE) BÖLÜM BAŞKANLIĞI

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

REKREASYON BÖLÜM BAŞKANLIĞI

SPOR YÖNETCİLİĞİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

ENGELLİLERDE EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI