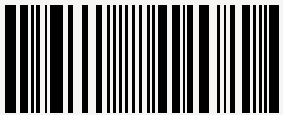


nisan
2023
bülteni

İGÜ BESYO NİSAN AYI BÜLTENİ



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu



NİSAN

Kim Chun Hei

2023

ayşe begüm onbaşı



BESYO NISAN 2023 AYLIK HABER BÜLTENİ

VAZGEÇMEYEN-MÜCADELEÇİ-SÜPERSTAR

"Ben; kariyerim boyunca çok fazla mücadele ettim. Ve şu an geri dönüp baktığımda; ne yaşarsam yaşayayım asla yılmadığımı, pes etmediğimi fark ediyorum. Çünkü ben; kadınıyım. Siz de asla vazgeçmeyin."

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencisi ve Aerobik Cimnastik Dünya Şampiyonu Ayşe Begüm Onbaşı'nın kariyerine Nisan 2023 Bülteninde yer verilmiştir.



NİSAN 2023 BÜLTENİ

İÇİNDEKİLER

ARŞ. GÖR. İNCİNUR
HANİK'İN KALEMİNDEN
SPOR TAİRHİNDEKİ İLGİNÇ
OLAYLAR

SPOR TOTO SÜPER LİG'DE
ŞAMPİYONLUK YARIŞI ALEV
ALEV!!

İZMİR U12 CUP BÜYÜK BİR
KATILIMLA GERÇEKLEŞTİ

ZİHİNSEL FARKINDALIK AYI

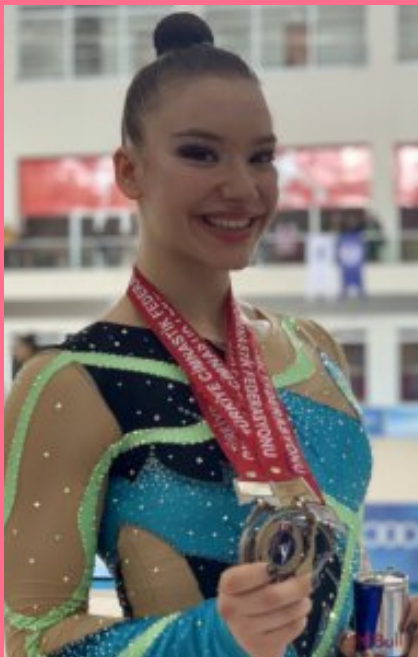
İGÜ BESYO'DA NİSAN AYI

ŞAMPİYON GÜREŞÇİLERİMİZ!!!!

DOÇ.DR. MUSTAFA CAN KOÇ
REKREASYON ALANINA BİR
ÖLÇÜM ARACI DAHA
KAZANDIRMIŞTIR

BAŞ ÖNDE DURUŞU İLE
MUTLULUK DAHA MI ZOR?

DİZİ-FİLM-KİTAP ÖNERİLERİ



ZİHİNSEL FARKINDALIK AYI

**ARŞ. GÖR. HALİS EGEMEN MERDAN-
ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY**

Association for Applied Sport Psychology bu Mayıs'ta Zihinsel Sağlık Farkındalık Ayını kutlamak için bizleri 31 Günlük Zihin Sağlığı etkinliğine davet ediyor: ruh sağlığını zihninizin ön planlarına taşımak ve onarıcı süreçlere zaman ayırmanıza izin vermek için bir dizi günlük görev içeriyor.

Mayıs ayı boyunca, AASP size yeni bir günlük etkinlikle meydan okuyacak ve meydan okuma etiketini kullanarak yolculuğunuzu AASP topluluğuyla paylaşmaya teşvik edecek:



BİRİNCİ HAFTA



Zihinsel sağlık günümüzün en çok dikkat edilmesi gereken noktalarından birisidir.

1. Bir günlük başlatın.

Duyularınızla temasa geçin ve aklınızdan geçenleri yazmak için her gün birkaç dakikanızı ayırın. Günlüğü duyularınızı izlemek, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek veya hayal kırıklıklarını ifade etmek için bir çıkış yolu olarak kullanın.

2. Önceden plan yapın.

Sabahları yemeklerinizi hazırlayarak ve kıyafetlerinizi bir gece önceden seçerek stresi azaltın. Doyurucu bir kahvaltı yapabilmemiz, günlüğe zaman ayırabilmeniz veya günün etkinlikleri için zihinsel olarak hazırlanmaya odaklanabilmemiz için size zaman kazandıracak.

3. Şebekeden çıkın.

E-postalardan, kısa mesajlardan ve diğer sosyal medya uyarılarından bağlantınızı kesmek için bir gün ayırın.

4. Yaratıcı olun.

Yaratıcı yönünüzü kullanın ve bir şiir yazın, bir boya fırçası alın veya yeni bir tarif deneyin. Yeni yaratıcı aktiviteler deneyin ve sizin için en iyi yaratıcı çıkışın ne olduğunu görün.

5. Dışarı çıkın.

Yürüyüşe çıkın, bisiklete binin veya arkadaşlarınızla yürüyüş planlayın. Doğayı takdir etmek için bir dakikanızı ayırın ve açık havanın hem fiziksel hem de zihinsel olarak size nasıl hissettirdiğini anlayın.

6. Sevdiğiniz bir şey yapın.

İster güneşte dinlenmek, ister parkta paten kaymak, arkadaşlarınızla veya ailenizle vakit geçirmek olsun, size keyif veren bir aktivite yapmak için programınızda zaman ayırın.

7. Minnettarlık alıştırmaları yapın.

Stresli veya kızgın hissettiğinizde, sizi mutlu eden veya minnettar olduğunuz üç ila beş şeyi yazarak duyularınızı değiştirmeye çalışın.

Mental iyi oluş artık bir yetenek sayılmaktadır ve hayat kalitemizi direkt olarak etkilemektedir!!!



İKİNCİ HAFTA

Biraz güneşlenin.

Dışarı çıkmak için en az 15 dakika ayırın ve önceden güneş kremi sürmeyi unutmayın. Güneş ışığı, uzmanların ruh halini pozitif etkileyebileceğine inandıkları D vitaminini sentezler.

İç çemberinize dokunun.

Birlikte keyif alacağınız bir şey yaparak arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman ayırın. Daha sıcak havalar için yemek pişirmeyi, yürüyüş yapmayı, parkta yürüyüş yapmayı öneriyoruz. Yağmurlu günlerde tahta oyunları oynamayı düşünün. İnsanların, arkadaşları ve aileleriyle 6-7 saat geçirdikleri günlerde kendilerini mutlu hissetme olasılıkları 12 kat daha fazla.

Omega-3 stoklayın.

Omega-3 yağ asitlerini diyetinize dâhil etmeye çalışın. Omega-3'ler azalan depresyon oranlarıyla bağlantılıdır. Omega-3'ler yabani somon, keten tohumu ve ceviz gibi yiyeceklerde bulunabilir.

iyilikten keyif alın.

Olumlu bir deneyim yaşadığınızda, onunla kalmaya çalışın ve iyi hislerin tadını çıkarın.

Rahatlama pratiği ile rutininizi canlandırın.

Genel stres düzeylerini azaltmak için yoga, meditasyon, farkındalık ve nefes çalışmasını dahil etmeyi düşünün.

Monotonluğu kırın.

Bir sonraki günlük gezinizi, arkadaşlarınızla veya ailenizle akşam aktivitenizi planlayarak rutininize biraz heyecan katın. Bu, kendinizi günlük stres faktörlerinden uzaklaştırmaya yardımcı olacak ve dört gözle bekleyeceğiniz bir şey sağlayacaktır!

***Kaliteli uykuya zaman ayırın
Uyku, hem bedeni hem de zihni
yenilemeye ve gençleştirmeye
yardımcı olur. Uykuya öncelik
vermek için TV, telefon,
bilgisayarlar ve tabletler gibi
dijital dikkat dağıtıcı unsurları
yatmadan önce sınırlandırmaya
çalışın. Daha iyi uyumanıza
yardımcı olacak bu ipuçlarına
göz atın ve bu gece 30 dakika,
hatta bir saat erken yatmayı
deneyin!***

ÜÇÜNCÜ HAFTA

Dans etmeye cesaret edin.

Dansın, sisteminize endorfin ve diğer pozitif hormonları salarak stresi ve kaygıyı azalttığı bilinmektedir. Devam etmek için; bir hamle yap!

Sosyal medyaya ara verin.

Bu, telefonu bırakıp ekrandan uzaklaşma işaretinizdir. Günlük rutininize bir elektronik boş zaman ekleyin ve sosyal paylaşımların harekete geçirebileceğiniz duygularından kurtulmak ve gevşemek için zaman ayırın.

Temizleyin ve dağınıklığı giderin.

Çalışma alanınız veya eviniz düzensiz veya dağınık olduğunda, dikkatinizi dağıtabilir ve/veya endişe ve stres seviyenizi artırabilir. Alanınızı temizlemeyi ve dağınıklığı gidermeyi deneyin

Bir terapi randevusu alın.

Yeni bir terapist bulmayı erteliyor veya randevu almak için sonraki adımları atıyorsanız, işte işaretiniz! Duygularınız hakkında konuşmak ve profesyonel yardım almak, ruh sağlığınızı iyileştirmenin harika bir yoludur.

Yeni bir şey deneyin.

Bazen tekdüzelikten çıkman gerekir. Yeni bir hobi edinin, daha önce hiç yemediğiniz bir tür yemek yiyin, hatta işe farklı bir yoldan gidin. Yeni şeyler denemek bize bir miktar dopamin (iyi hissettiren kimyasal) verir ve kendimizi ödüllendirilmiş hissetmemizi sağlar.

Bir yapılacaklar listesi yapın.

Gerçekleştirmeniz gereken tüm eylem öğelerinin bir listesini yaparak stresin bir kısmını atın. Tamamlandığında, onları listenizden çıkarmanın memnuniyetini yaşayabileceksiniz!

Hayır" deme alıştırmaları yapın.

Bazen, ne istediğimizi bilmediğimiz için bazı şeyleri kabul ederiz. Diğer zamanlarda, sadece konuşma cesaretini bulmamız gerekir. Her iki durumda da, reddetmenin sizin için iyi olduğu zamanı düşünmeye başlamak için işte izin belgeniz.





DÖRDÜNCÜ HAFTA

Ilık bir banyoda rahatlayın.

Araştırmalar, sıcak suyun yaşamın hem fiziksel hem de duygusal yönlerini iyileştirdiğini gösteriyor.

Kişisel bakım konusunda kararlı olun.

Aklınıza ve bedeninize özen göstererek bir akşam geçirin - bu ister en sevdiğiniz cilt bakımı rutininizi gerçekleştirin, ister ağrıyan kasları esnetin, yeni bir kitap okuyun veya fazladan birkaç saat uyuyun.

Bir kitap veya dergi okurken gevşeyin.

Arkanıza yaslanın, rahatlayın ve yeni bir kitapla veya en sevdiğiniz dergiyle zihninizi canlandırın! Arkadaşlarınız ve aile üyelerinizle bağlantı kurun.

Sizi destekleyen ve önemseyen insanlarla bağlantıda kalmak önemlidir. Bir arkadaşınızı arayın, onu düşündüğünüzü kısa mesajla bildirin veya sadece evde sevdiğiniz biriyle oturup sohbet edin.

O gülümsemeyi göster.

Gülümsemek, kalp atış hızınızı düşürmenize ve sizi sakinleştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günü atlatmanız için size bir güven artışı sağlayacaktır! Ruh halinizi daha fazla etkilemek için aynada güçlü pozlar bile deneyebilirsiniz.

Egzersizizi günlük rutininize dâhil edin.

Günde 30 dakikalık egzersiz bile ruh halinizi ve genel ruh sağlığınızı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Egzersiz, kaygıyı, depresyonu ve olumsuz ruh halini azaltarak ve benlik saygısını ve bilişsel işlevi iyileştirerek ruh sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bugün, gerçekten keyif aldığınız bir fiziksel aktivite yapmaya odaklanın.

Bir evcil hayvanla oynayın.

Evcil hayvanlarla etkileşimin stres hormonu seviyelerini düşürdüğü, yalnızlığı azalttığı, sosyal destek duygularını arttırdığı ve ruh halinizi iyileştirdiği gösterilmiştir. Köpeğinizi yürüyüşe çıkarın, kedinizin bir oyuncuğu kovalamasını izleyin veya evcil hayvanınıza yeni bir numara öğretin!

B E Ő İ N C İ H A F T A

Mola verin

Bugün bunalmış mı hissediyorsunuz? Rahatlamak ve gevşemek için birkaç dakika ayırarak kendinizi endişe ve stres duygularından uzaklaştırın. Derin nefes egzersizleri yapın, hızlı bir yürüyüşe çıkın veya sakinleştirici müzik dinleyin.

Yeterince su için

Hidratlı kalmanın çeşitli fiziksel ve zihinsel faydaları vardır; bu nedenle yeterince su içtiğinizden emin olun! Her gün ne kadar su içmeniz gerektiği hakkında aşağıda daha fazla bilgi edinin.

Ruh sağlığı hakkında konuşun ve sohbete devam edin!

AASP'nin 31 Günlük Zihin Sağlığı Yarışmasını tamamladığınız için tebrikler! Ancak, ruh sağlığınız ve onu iyileştirmenin yolları hakkında düşünmeniz gereken tek zaman Mayıs ayı değil. Ruh sağlığınız hakkında açıkça konuşmayı öğrenin - bu, ruh hastalığıyla ilişkili damgalamayı yenmeye yardımcı olurken, kendinize ve başkalarına karşı şefkat ve empatiyi artırabilir.

İ G Ü B E S Y O ' D A N İ S A N A Y I



Journal of Physical Education and Sport

ISSN: online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 - 8051, ISSN - L = 2247 - 8051

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT is a peer-reviewed scientific journal.

The journal provides open access to its content with Frequency of 6 issues per year

The domain eduatrols.org.tr

Main Menu

HOME

MISSION AND SCOPE

ABSTRACTING &
INDEXING

EDITORIAL BOARD

INSTRUCTIONS FOR
AUTHORS

ARCHIVE

PUBLISHING POLICY

FOR REVIEWERS

SUBMIT ARTICLE

Next issue

ABSTRACTING AND INDEXING

Journal of Physical Education and Sport has linked its papers to references by DOI (Digital Object Identifier) numbers.



SCOPUS ELSEVIER Bibliographic Databases

Scopus is the largest abstract and citation database of peer-reviewed literature and quality web sources with smart tools to track, analyze and visualize research

EBSCO Sport Discus with full text

PROQUEST

Visitors

	53,400
	24,402
	24,227
	23,167
	20,102
	10,638
	10,457
	10,068
	9,985
	9,891
	8,907
	8,657
	8,139
	7,315
	6,202
	6,117
	5,896
	5,182
	5,133
	5,049
	4,417
	3,824

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, REKREASYON BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR. MUSTAFA CAN KOÇ VE DOÇ DR. AYDIN PEKEL'İN "THE PERCEIVED ORGANİZATIONAL LEISURE SUPPORT SCALE (POLSS): A TURKİSH VALIDİTY AND RELİABILITY STUDY" İSİMLİ MAKALESİ, JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT' DERGISİNDE YAYIMLANDI. HOCAMIZI TEBRİK EDERİZ

İLGİLİ MAKALEYE KARE KODU OKUTARAK ULAŞABİLİRSİNİZ. İYİ OKUMALAR



TRT Adım Adım programı kapsamında üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencisi Milli Sporcularımız Burcu Alıcı ve Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü öğrencimiz Duygu Alıcı' nın katılım gösterdiği belgesel çekimi gerçekleştirildi. TRT Adım Adım ekibine ve sporcularımıza teşekkür ederiz



Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu



İGÜ BESYO olarak ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi ve 10002 Müşteri Müşteri Memnuniyeti denetimini başarıyla tamamladık. Emeği geçen hocalarımıza teşekkür ederiz.

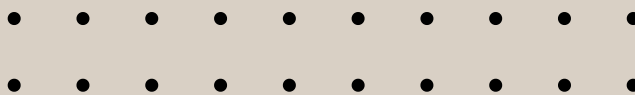


İGÜ ERKEK VOLEYBOL TAKIMI YARI FİNALDE



İstanbul Gelişim Üniversitesi Erkek Voleybol takımımız Erkekler 1. liginde çeyrek final maçında Özyeğin Üniversitesi ile karşılaştı ve yarı finale çıkmayı başardı. Bu başarısı ile Ankara'da düzenlenecek olan Üniversiteler arası Türkiye Voleybol Şampiyonası'na katılmaya hak kazandı.

Takımımızı ve hocamızı tebrik ederek yarı finalde başarılar dileriz.





**2019
AZERBAIJAN-BAKÜ
AVRUPA
ŞAMPİYONASI**

**2019 PORTEKİZ-
CANTANHEDE FIG
DÜNYA KUPASI**

**AKDENİZ OYUNLARI
TEK KATEGORİSİ
BİRİNCİLİK**

**DÜNYA
ŞAMPİYONASI TEK
KATEGORİSİ
ÜÇÜNCÜLÜK**

İGÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİMİZ
**DÜNYA AEROBİK CİMNASTİK
ŞAMPİYONU**

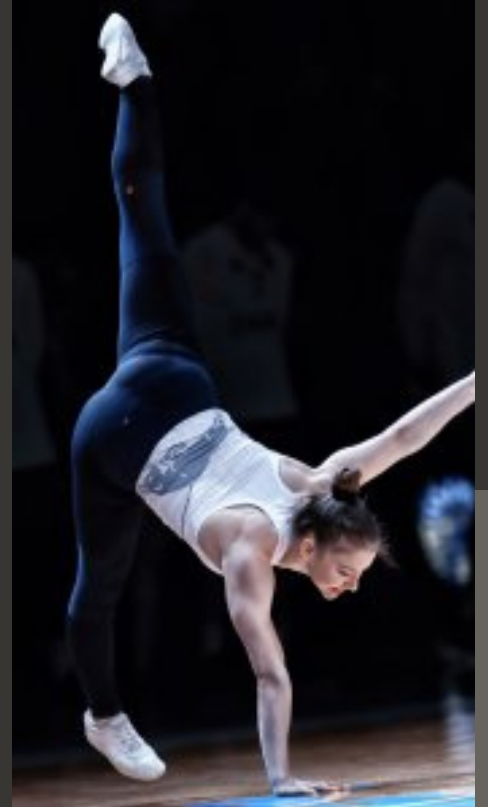
Ayşe Begüm Onbaşı'na

**Konya 5. İslami Dayanışma Oyunları'nda
başarılar dileriz.**



CİMNASTİK

Ben de kendimi bu mücadeleci kadınlar arasında görüyorum. Gerçi mücadele etmeye başladığımda 5-6 yaşlarımdaydım ve o dönemde boğuştuğum şeylerin beni bugünlere getireceğini tahmin bile edemezdim. Kendi branşım olan aerobik jimnastiğe geçmeden önce, bale ve artistik jimnastik ile uğraştım. 2.5 yaşında başladığım bale serüvenimde yeteceğimi keşfeden ve devam etmem için aileme ısrarda bulunan İspanyol bale antrenörü Maria Urdampilleta olmasaydı bugün bu yazıyı yazamazdım. Kendisinin İspanya'ya dönmesi üzerine tavsiyesi üzerine artistik jimnastiğe geçiş yaptım. O dönemlerde yalnızca hobi olarak sürdürdüğüm bu branşta, katıldığım ilk yarışma olan okullararası il müsabakası ile büyük ve keskin bir viraja girdiğimi fark etmemiştim. Bu müsabaka ile birlikte aerobik jimnastik branşını tanımaya ve sevmeye başladım. Fakat eğitimimi verecek olan antrenör ile antrenman yapacağımız salon Manisa'daydı. Biz ise Akhisar'da oturuyorduk (50 km'lik mesafedeki Manisa'nın bir ilçesi.). Aileme maddi ve manevi anlamda büyük bir külfete mal olacağını bilsem de, hem onların bana olan inancı hem de benim yaptığım işi çok sevmem doğrultusunda bu maratona başlamaya karar verdim. O günden beri her antrenman için o 50 km'yi gidip geliyorum



**2024 PARIS OLİMPİYAT OYUNLARI
İÇİN HAZIRLIKLAR
TAMAMLANIYOR
ARŞ. GÖR. ALİ KAYA**



Olimpiyat oyunları insanlık tarihinin en büyük, en kapsamlı, spor organizasyonudur. Dünyanın her yerinde bulunan en başarılı sporcuların mücadele ettiği, ritüelleri ile kültürü, içeriği ile gücünü tarih öncesi dönemden alan spor şenlikleridir. 4 yılda bir düzenlenen oyunlar her seferinde başka bir şehirde icra edilmektedir. 2024 Olimpiyatları Fransa'nın başkenti Paris'te gerçekleşecektir.

Paris'te gerçekleşecek olan oyunlara sporcularımız doludizgin hazırlanıyor. Önceki yıllardan beri madalya ihtimalimizin en yüksek olduğu branşlar arasında olan güreşte, Taha Akgül madalya hedefinde olduğunu söyledi. 2016 Yaz Olimpiyatlarında altın ve 2020 Yaz Olimpiyatlarında bronz madalya kazanmayı başaran Akgül, "2024 benim için zirve olacak. İnşallah yine olimpiyat şampiyonu olacağım. Yeniden başarabilirsem güreş kariyerimi zirvede bırakacağım" ifadelerini kullandı. Türk güreş severlerin ekran başına kitleneceği Paris Olimpiyatlarında Taha Akgül ve tüm sporcularımıza başarılar diliyoruz.

Spor Tarihinden İlginç Olaylar

ARŞ. GÖR İNCİNUR HANİK

Maymun co-pilot

16 Mayıs 1953'te, NASCAR yarışında Tim Flock yarışa yanında bir maymunla katıldı. Yarışı kazanan Flock daha sonra 7 yarışta daha Jocko Flocko adını verdiği, özel yarış kıyafeti giydirdiği maymunla birlikte yarıştı.



Magdeburg Protestosu

25 Mart 2012'de, Almanya'da 4. Lig'te mücadele eden Magdeburg takımının taraftarları, 5 maçtır gol atamayan takımlarının gol atmasına yardımcı olmak için futbolculara kalenin nerede olduğunu ok işaretleriyle göstererek ilginç bir protestoya imza attılar. Takım bir gol atabildi ama 2-1 yenilmekten kurtulamadı.

12. Oyuncu

18 Nisan 2001'de, Bayern Münih maçı öncesinde fotoğraf çektiren Manchester United kadrosunu görenler gözlerine inanamadı. Çünkü kadroda 12 kişi vardı. Gerçek daha sonra ortaya çıktı. Karl Power adlı İngiliz tarafta da giydiği Manchester United formasıyla fark edilmeden futbolcularla birlikte gazetecilere poz vermişti.



SPOR TARİHİNDEN İLGİNÇ OLAYLAR ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANIK



Burası Türkiye!

28 Temmuz 2012'de, Türkiye Ralli Şampiyonası'nın 6'ncı ayağı olan Ford Otosan Kocaeli Rallisi'nde, yarışçılardan Sabri Ünver polis tarafından durdurularak ehliyet ruhsat kontrolü yapıldı.

Ölümüne Yarış

4 Haziran 1923'te ABD'li jokey Frank Hayes, ta katıldığı yarış sırasında kalp krizi geçirip öldü ancak durmayan at, yarışı birinci bitirdi. Hayes, bir at yarışı kazanan tek ölü jokey unvanını elde etmiş oldu.



Yoğun Sis

21 Kasım 1945'te, Arsenal-Dinamo Moskova arasında oynanan hazırlık karşılaşmasını yoğun sis kapladı ancak hakemler oyuna devam edilmesini istedi. Bir süre sonra Dinamo Moskova oyuncu değişikliği yaptı ama kimse oyundan çıkmadı. Hatta maç sonunda bir ara sahada 15 kişiydik diye itiraf geldi. Arsenal de geri kalmadı kırmızı kart gören oyuncusunu tekrar oyuna soktu. Kalecisi sisten göremeyip kale direğine çarpınca da seyircilerden biri kaleye geçti.

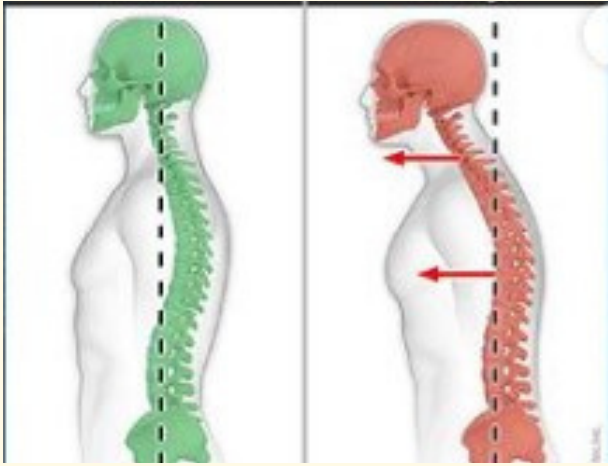
BAŞ ÖNDE DURUŞU İLE MUTLULUK DAHA MI ZOR?

ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

TEKNOLOJİNİN ZARARLARI

Teknolojiye duyulan güven ve bağımlılık sayesinde, yerleşik bir yaşam tarzı normalimize haline geldi. Sonuç olarak, iyi bir duruş hiç bu kadar önemli olmamıştı ama ne yazık ki akıllı telefonlara olan takıntımız çoğumuzun bunun yerine öne doğru bir baş duruşu geliştirmesine neden oldu.

Baş pozisyonunuzun aslında ruh halinizi ve beyin fonksiyonunuzu etkileyebileceğini öğrenseniz şaşırır mıydınız? Baş önde duruşu kronik yorgunluk ve hatta astım gibi diğer sağlık sorunlarına yol açabilir.



Baş önde duruşu, adından da anlaşılacağı gibi, başın öne doğru konumlandırılmasıdır. Bu aynı zamanda "iHunch" veya "iPosture" olarak da adlandırılır çünkü genellikle akıllı telefonlarımızı kullanırken veya ekran başında vakit geçirirken ortaya çıkar.

Akıllı telefon bağımlılığımız, diğer adıyla nomofobi sayesinde, çoğumuz sürekli olarak boyunlarımıza ve omuriliklerimize aşırı baskı uyguluyoruz ve bu durum duygularımız üzerinde olumsuz etkilere neden oluyor

Başınızın pozisyonunun aslında duygularınızı ve beyin fonksiyonunuzu etkileyebileceğini biliyor muydunuz? 10 hafta boyunca, depresyonu olan 34 katılımcı ve 37 sağlıklı gönüllünün duruşları değerlendirildi. Araştırmacılar, depresyon atakları sırasında baş önde duruşu örnekleri dahil olmak üzere hastaların duruşunun değiştiğini buldular. Almanya'daki Hildesheim Üniversitesi'ndeki Klinik Psikoloji Bölümü, baş önde duruşunun hafızayı etkileyebileceğini gösterdi.



İZMİR U12 CUP ŞAMPİYONU BAYERN MÜNİH

ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK



Altınordu Futbol Kulübü'nün "Dünya İzmir'de buluşuyor" mottosuyla düzenlediği U12 İzmir Cup'ta büyük heyecan yaşandı. Finalde Alman ekibi Bayern Münih, Belçika temsilcisi Club Brugge'ü 2-0 yenerek şampiyon oldu.

2013'TE 8 TAKIMLA BAŞLAMIŞTI

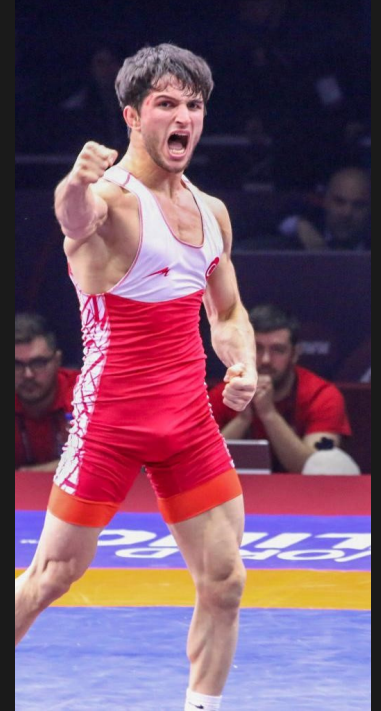
2013 yılında 8 katılımcı takımla başlayan turnuvada son olarak 2019 yılında İzmir'de 72 ekip bir araya gelmişti. 2013 yılında 8, 2014 yılında 12, 2015, 2016, 2017 yıllarında 48'er, 2018 yılında 56 ve 2019 yılında 72 takım organizasyona iştirak etti. Turnuvanın son şampiyonu, finalde PSV'yi penaltılarla yenen Manchester City olmuştu. Uluslararası U12 İzmir Cup, yaşanan pandemi nedeniyle son yıllarda yapılamıyordu. Bu yıl 8'inci kez organize edilen dev turnuvaya Bayern Münih, Manchester City, Chelsea, Paris Saint German, Juventus, Marsilya, Valencia, Ajax, Eintracht Frankfurt, Porto, Benfica, Bayer Leverkusen, Schalke 04 gibi Avrupa devlerinin 12 yaş altı takımları da katıldı.

ŞAMPİYON GÜREŞÇİLERİMİZ

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEDE

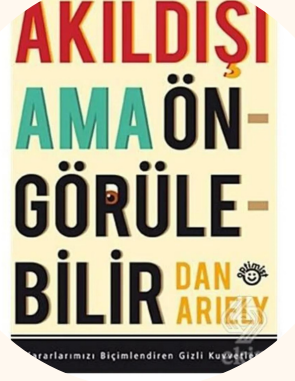
Büyükler Avrupa Güreş Şampiyonası serbest stil 125 kilogramda mücadele eden Taha Akgül, finalde Gürcü Geno Petriashvili'yi 9-4 mağlup ederek 10. kez Avrupa şampiyonu oldu.

Şampiyonaya çeyrek finalden başlayan Taha, Azerbaycanlı Giorgi Meshvildishvili'yi 3-1 mağlup ederek yarı finale yükseldi.Yarı finalde İtalyan rakibi Abraham de Jesus Conyedo Ruano ile karşılaşan Taha, rakibini 4-0 ile geçerek finale yükseldi. Finalde de Gürcü Geno Petriashvili'yi 9-4 mağlup ederek 10. kez Avrupa şampiyonu oldu.



DİZİ-FİLM-BELGESEL VE KİTAP ÖNERİLERİ ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN - ARŞ. GÖR. YALÇIN MARAŞLI

“Akıldışı ama Öngörülebilir” çok sevgili bi’ araştırma kitabı. Akademik, kuramsal bi’ içeriğe sahip olan bu kitap ne yönden sevgili buna değineceğim. Kitabın konusu, son on- on beş senede duyulurluğu yavaş yavaş artan davranışsal iktisat hakkında. Bunu açıklamak için karşılaştırma yapmam gerekirse; klasik iktisat, insanların her zaman minimum maliyet/zarar ve maksimum fayda/kar ile hareket ettiğini savunan iktisat öğretisidir. Klasik iktisat bu akılcı kuramını ise “homo economicus” yani rasyonel insan olarak adlandırmıştır. Fakat zaman içinde, tarihsel açıdan da ispatlanacağı gibi bu anlayışa göre çok büyük hatalar, fireler oluşmuştur. Bu hatalar aslında her işinde rasyonel “sanılan” insanın hiç de rasyonel davranmadığını gösterir niteliktedir. Bu durumda ise “Sorunlara nasıl yaklaşılmalı?” sorusuna cevap olarak “davranışsal iktisat” söylenebilir.



BOYUN EĞMEZ

“Boyun Eğmez” filminin hikayesi Louis Zamperi’nin gerçek hayat hikayesine dayanır. Orjinal adı “Unbroken” olan filmin yönetmenliğini Angelina Jolie yapar. Filmin senaristliği ise William Nicholson ve Laura Hillenbran tarafından yapılır. Filmin oyuncu kadrosunda Jack O’Connell, Domhnall Gleeson, Finn Wittrock, Garrett Hedlund ve Luke Treadaway vardır. 1936 Berlin Olimpiyatlarında madalya kazanmasa bile performansıya dikkatleri çeker. Adolf Hitler’in dikkatini de çeken Zamperini 4 yıl sonra yapılacak Tokyo’daki Olimpiyatın favorilerindedir. Ama 2.Dünya Savaşı sebebiyle olimpiyat iptal olur, savaşa gider. Uzun mesafe koşucusu olan Louis Zamperini’nin hayatının önemli kısımları anlatılır.



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Doç. Dr. Mehmet SOYAL
BESYO Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Taner ATASOY
BESYO Müdür Yardımcısı

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU
BESYO Müdür Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA
SBUAM Müdür Yardımcısı



Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu



N I S A N
B Ü L T E N

20
23



Arş. Gör. Ali KAYA

Arş. Gör. Ayşe Demet Karadağ

Arş. Gör. Bilal GÖK

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Arş. Gör. Egemen MERDAN

Arş. Gör. İncinur Hanik

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Arş. Gör. Ömer AKSOY

Arş. Gör. Selim AKMAN

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI