

# BESYO HAZİRAN BÜLTENİ

## Busenaz Çakıroğlu



# iÇİNDEKİLER

BUSENAZ ÇAKIROĞLU  
AVRUPA OYUNLARINDA  
ALTIN MADALYA KAZANDI

BESYO ÖZEL YETENEK  
SINAVLARI BAŞLIYOR

AVRUPA OYUNLARI  
POLONYA'DA  
DÜZENLENDİ



Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu

2023 - 2024

## BESYO ÖZEL YETENEK SINAVI

Özel Yetenek Sınavı Online Başvuru Tarihleri  
19 Haziran 2023 -20 Temmuz 2023



Başvuru Linki



Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu



besyo@gelisim.edu.tr



@igu\_besyo



AVRUPA OYUNLARINA TÜRKİYE'DEN 193  
SPORCU İLE REKOR KATILIM  
ARŞ. GÖR. HALİS EGEMEN MERDAN

FRANSA AÇIK'TA DJOKOVİC ve SWİATEK  
ŞAMPİYON  
ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

97. GAZİ KOŞUSU VELİ EFENDİ  
HİPODROMUNDA  
ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ

U19 BASKETBOL MİLLİ TAKIMIMIZ  
DÜNYA ÜÇÜNCÜSÜ  
ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY

GÜNLÜK SERBEST ZAMANA SAHİP OLAN  
ÜLKELER AÇIKLANDI!!  
ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANIK

DERİN ÇÖMELME; İNSAN HAREKETİNİ  
ANLAMAK  
ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

MISS DOWN ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

DOÇ. DR. MUSTAFA CAN KOÇ YENİ  
MAKALESİNİ YAYINLADI

SPOR, FİLM VE BELGESEL ÖNERİLERİ

# BESYO ÖZEL YETENEK SINAVLARI BAŞLIYOR



2023 - 2024

BESYO

ÖZEL YETENEK SINAVI

Özel Yetenek Sınavı Online Başvuru Tarihleri  
19 Haziran 2023 -20 Temmuz 2023



Başvuru Linki



Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu



besyo@gelisim.edu.tr



@igu\_besyo



[https://besyo.gelisim.edu.tr/tr/  
akademik-anasayfa](https://besyo.gelisim.edu.tr/tr/akademik-anasayfa)



# BUSE NAZ ÇAKIROĞLU



**Avrupa Oyunları'nda kadınlar 50 kiloda milli boksörümüz Buse Naz Çakıroğlu Avrupa Şampiyonu oldu. Fransız rakibi Lkhadiri'yi mağlup eden Buse Naz, 2. kez bu başarıya imza atmış oldu**





# 2023 AVRUPA OYUNLARI POLONYA'DA DÜZENLENDİ

Arş. Gör. Halis Egemen MERDAN



KRAKÓW MAŁOPOLSKA  
**EG2023**  
3rd EUROPEAN GAMES

2023 Avrupa Oyunları Polonya'da düzenlendi. Etkinlikte yer alan branşlar Su Sporları, Okçuluk, Atletizm, Badminton, Basketbol , Boks Breaking Kano, Bisiklet – Dağ Bisikleti ve Serbest BMX, Eskrim Judo Modern Pentatlon, Yedili Ragbi, Atıcılık, Spor Tırmanışı, Masa Tenisi Tekvando ,Triatlon oldu.

Türkiye'den ise  
193 sporcu  
katılım  
sağlamıştır.





*MASALARIN ALTINDA UYUYARAK BAŞLADIĞI  
TENİSTE ÇOK SAYIDA MADALYA KAZANDI.  
ARŞ. GÖR. ALİ KAYA*

**Halasının yönlendirmesiyle masa tenisine başlayan 12 yaşındaki Kahraman, kısa sürede gelişim sağlayarak milli takıma seçilmeyi başardı. Kendisinden büyük sporcularla mücadele ederek üst kategorilerde Türkiye şampiyonlukları elde eden Kahraman, son olarak 13-18 Haziran arasında Hırvatistan'ın başkenti Zagreb'de düzenlenen Küçükler 13 Yaş Altı Avrupa Şampiyonası'nda takımlar kategorisinde altın madalya, ferdi yarışlar da ise bronz madalyaya uzandı.**



## Beş milli tenisçi Wimbledon'da mücadele edecek.

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE

İngiltere'de düzenlenecek sezonun üçüncü grand slam tenis turnuvası Wimbledon'da 5 milli tenisçi korta çıkacak.

Türkiye Tenis Federasyonundan yapılan açıklamaya göre başkent Londra'da yapılacak turnuvada, kadınlarda Zeynep Sönmez, erkeklerde Altuğ Çelikbilek ve Cem İlkel, elemelerde mücadele edecek.

Gençler kategorisinde ise Melisa Ercan ana tabloda, Atakan Karahan ise elemelerde yer alacak





## ROLAND GARROS 2023 ŞAMPİYONU İGA SWIATEK

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

Swiatek, Serena Williams'tan (1999 ve 2002 ABD Açık, 2002 Fransa Açık, 2002 Wimbledon) bu yana 4 grand slam şampiyonluğu kazanan en genç kadın tenisçi olarak kayıtlara geçti.

Swiatek ayrıca 2,3 milyon avro (yaklaşık 58 milyon lira) para ödülünün de sahibi oldu.



## ERKEKLERDE DJOKOVIĆ KAZANDI

Tenis sporunun büyük organizasyonlarından, Fransa Açık Tenis Turnuvası ya da bilinen adıyla Roland Garros 2023 sona erdi. Tek erkeklerde şampiyon olarak kariyerindeki 23. Grand Slam zaferini elde eden Novak Djokovic, Rafael Nadal'ı geride bıraktı.

# 97. GAZİ KOŞUSU VELİ EFENDİ HİPODROMUNDA KOŞULDU

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ



Gazi Mustafa Kemal Atatürk adına 1927 yılından bu yana düzenlenen Gazi Koşusu'nun 97'ncisini Selim Kaya'nın sahibi olduğu, jokeyliğini Mehmet Kaya'nın yaptığı "Urfa Aslanı" isimli safkan kazandı.

Üç yaşlı safkan İngiliz taylarının yarış hayatlarında sadece bir kez koşabildikleri, çim pistte 2 bin 400 metre mesafeli koşuya bu yıl 22 safkan katıldı.

Veliefendi Hipodromu'nda gerçekleştirilen koşuyu Mehmet Kaya'nın bindiği "Urfa Aslanı" isimli safkan 2.30.35'lik derecesiyle ilk sırada bitirdi. Mehmet Kaya, kariyerinde ilk kez Gazi Koşusu'nda birinci oldu.





## U19 BASKETBOL MİLLİ TAKIMI DÜNYA ÜÇÜNCÜSÜ

ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY

***FIBA 19 Yaş Altı Erkekler Dünya Kupası bronz madalya maçında ABD'yi 84-70 mağlup eden U19 Erkek Basketbol Milli Takımımız dünya üçüncüsü oldu.***

***FIBA 19 Yaş Altı Erkekler Dünya Kupası üçüncülük maçında ABD'yi 84-70 mağlup eden U19 Erkek Basketbol Milli Takımımız bronz madalya kazandı. Debrecen Fönix Arena'da oynanan karşılaşmanın ilk yarısını millilerimiz 39-33 önde tamamladı. Karşılaşmayı da 84-70 önde bitirmesini bilen Milliler, Dünya üçüncüsü oldu. 19 Yaş Altı Erkek Milli Takımımızda Tan Yıldızoğlu 20, Berke Büyüktuncel 19 ve Samet Yiğitoğlu 10 sayı kaydetti. ABD'de ise Dylan Harper 15 sayıyla oynadı.***

### **ŞAMPİYON İSPANYA OLDU**

***19 Yaş Altı Erkekler Basketbol Dünya Kupası'nı, finalde Fransa'yı uzatma sonucu 73-69 mağlup eden İspanya kazandı.***



# GÜN İÇİNDE SERBEST ZAMANA SAHİP ÜLKELERİN SIRALAMASI AÇIKLANDI!!!

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK

**34 OECD ÜLKESİNİNİN İŞ – YAŞAM DENGESİNDEKİ ÖNEMLİ BİR YERİ OLAN SERBEST ZAMAN İLE İLGİLİ OLAN İSTATİSTİĞİ DİKKAT ÇEKİÇİ. TÜRKİYE İSE BU LİSTEDE SON SIRADA YER BULDU**



Danimarka'daki işçiler, Avrupalı komşuları arasında en fazla günlük boş zamana sahipler. Danimarkalılar günde 10 saatlerini yemek yiyerek ve uyuyarak geçirseler bile, televizyon izlemek, bisiklete binmek veya yakındaki bir kasabayı ziyaret etmek için altı saatten biraz fazla zamanları olurdu.

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün yeni interaktif endeksine göre, aynı durum, sakinlerinin günde 15,5 saatten fazla boş zaman ve kişisel bakıma ayırdıkları İspanya, Hollanda, Belçika ve Norveç'te ikamet edenler için de geçerli.

Endeks, boş zaman ve kişisel bakımı, yemek yemek, uyumak, sosyalleşmek, hobi yapmak veya TV ve bilgisayar kullanmak için harcanan zaman olarak tanımlar.

Avrupa ülkeleri listenin başında yer alıyor, ancak aşırı çalışan Amerikalılar, Japonya, Kanada ve Meksika da dahil olmak üzere birçok ülkede yaşayanların kendilerinden daha az boş zamana sahip olduğunu görünce şaşırabilir.

Ülkeler arasında boş zaman açısından yalnızca küçük bir farklılık vardı; Sakinlerin yüzde 86'sının her gün iş dışında 14 ila 16 saat arasında boş zamanı var.

Veriler hiçbir şekilde kapsamlı değildir; ankete katılan ülkeler yalnızca OECD'nin 34 üyesi artı Brezilya ve Rusya'yı içermektedir.



# DERİN SQUAT; İNSAN HAREKETİNİ ANLAMAK

*ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ*

Dinamik derin squat, lumbal omurga, kalça ve diz kuvvetini geliştirmek, yaralanmayı azaltmak ve atletik performansı artırmak için yaygın olarak kullanılır. Squat'ın yaygın kullanımına rağmen, şu anda derin squat'ın bel omurgası sağlığı açısından paralel squat veya çeyrek squat gibi diğer squat varyasyonları kadar güvenli olup olmadığı tartışılıyor.

Derin çömelme girişiminde bulunulmadan önce gerekli olan temel esaslar, uygun nöromüsküler kontrolü ile birlikte kalça ve lomber omurga fleksiyonunun uygun bir şekilde ayrışmasıdır. Squat egzersizi sırasında erektör spina aktivitesini artırmak ve lomber lordoz kaybını önlemek için torakolomber omurga hafif anterior pelvik tilt ile hafif ekstansiyonda tutulmalıdır.

Omurga üzerindeki yükün destek tabanına göre konumu, bireyin ağırlık merkezini etkileyecektir ve gerçekleştirilecek olan squat tekniğini de etkileyebilir. Yüksek bar pozisyonu ile yapılan squat front squat ile birlikte daha düşük gövde eğim açılarında ve potansiyel olarak güvenli lomber omurga ya ve sonucunda ise derin çömelmeye izin vermek için uygundur.

Çömelme sırasında dizlerin öne doğru ayak parmaklarını geçmesine izin verilmesi, yüksek diz eklemi stresleri korkusu nedeniyle genellikle savunulmamıştır. Hatta bazı yazarlar, dizlerin ayak parmaklarının önünde öne doğru kayması kısıtlandığında lomber omurga streslerinin artacağını belirtmiştir.

Antropometrik olarak konuşursak, insan vücudu kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir. Bu anatomik değişkenlik nedeniyle, seçilen squat tekniğine ve yük pozisyonuna bağlı olarak, bireylerin squat sırasında bel omurgasının nötr pozisyonunu korurken belirli derinliklere ulaşmak için farklı seviyelerde topuk yükseltmesine ihtiyaç olabilir. Sonuç olarak her hareket kişiye özel olarak doğru tekniklere sahiptir. Farklı özellikleri belli kalıplara sıkıştırmadan optimal hareket formu en doğru faydayı sağlayacaktır.

# MISS DOWN ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ



Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümünün amacı, engelli bireylerin egzersiz ve spor yoluyla sosyalleşmelerine olanak sağlamanın yanı sıra; engelli bireylere karşı toplumsal sorumluluk bilincini arttırmak, engelli bireylerin yaşamış olduğu toplumsal sorunların çözümünde aktif rol almasını sağlamak, toplumsal gerçekliklere ait farkındalığı geliştirmek, engelli bireylerin toplum ile işbirliği, dayanışma ve iletişim içerisinde olmasını sağlayarak engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunu hızlandırmaktır.

**Bu Amaçlar Doğrultusunda;**

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Öğrencileri tarafından Miss & Mr Down +1 Defilesi "Birlikte yürüyelim" sloganı ile yılsonu etkinliği olarak planlanmıştır.

Miss & Mr Down +1 Defilesine Bağcılar Belediyesi Engelliler Sarayı ve Gaziosmanpaşa Belediyesi Engelsiz Yaşam ve Dayanışma Merkezinde eğitim alan farklı yaş gruplarında 35 Down Sendromlu çocuk ve ailesi ile Bağcılar Belediyesi Down Sendromlu futbol takımı katılmıştır. Organizasyon bir giyim firmasının ana sponsorluğunda gerçekleşmiştir (Firma isminin kullanılmasını istemiyor). Organizasyona destek veren diğer kurumlar ise; İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Engelli Bireyler Spor ve Eğitim Derneği ve Engelli bireyler için özel kıyafetler tasarlayan Blackbird firmasıdır.

**Organizasyona;**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü, Prof. Dr. Bahri ŞAHİN

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektör Yardımcısı, Prof. Dr. Necmettin MARAŞLI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü, Doç. Dr. Mehmet SOYAL

İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Şube Müdürü, Cenk ÖZTEKİN

İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Fatih İlçe Müdürü, Seyda DURSUN

İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Avcılar İlçe Müdürü, Fatih GÜVEN

Lc Waikiki E-Ticaret Genel Müdürü, Ömer Barbaros YİŞ

Lc Waikiki Planlama Uzman Yardımcısı, Ömer Faruk KARAKUŞ

Engelli Bireyler Spor ve Eğitim Derneği Başkanı, Kerem ARDA

Gaziosmanpaşa Belediyesi Engelsiz Yaşam ve Dayanışma Merkezi Koordinatörü, Nihal KAYHAN

Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Yüzme Teknik Kurul Başkanı, Mehmet ÖZSARI

Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Yüzme Milli Takım Antrenörü, Duran ARSLAN

Türkiye'deki ilk Down Sendromlu Model ve Milli Sporcu, Cenk KEÇOĞLU

Bedensel Engelli Milli Yüzücü, Umut ÜNLÜ

Katılım Sağlamıştır.



# İGÜ BESYO'DAN AKADEMİK MAKALELER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU,  
REKREASYON BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR.  
MUSTAFA CAN KOÇ'UN "EXPLORING THE  
RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION  
KNOWLEDGE AND MENTAL WELL-BEING:  
RESEARCH ON MASTER ATHLETES  
PARTICIPATING IN RECREATIONAL  
MARATHONS" İSİMLİ MAKALESİ, JOURNAL  
OF POPULATION THERAPEUTICS &  
CLINICAL PHARMACOLOGY' DERGİSİNDE  
YAYIMLANDI.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU,  
ANTRENÖRLÜK BÖLÜM BAŞKANI DOÇ. DR.  
MEHMET SOYAL, ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY  
VE ÖĞR. GÖR. ONUR ŞENGÖL İLE BİRLİKTE  
GERÇEKLEŞTİRDİKLERİ INVESTIGATION  
OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
ISOKINETIC LOWER EXTREMITY  
STRENGTH AND THE VERTICAL JUMP  
PARAMETER IN ELITE WOMEN FOOTBALL  
PLAYERS İSİMLİ ÇALIŞMA JOURNAL  
"PEDAGOGY OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS" DERİGİSİNDE YAYIMLANDI.



# FİLM VE BELGESEL ÖNERİLERİ

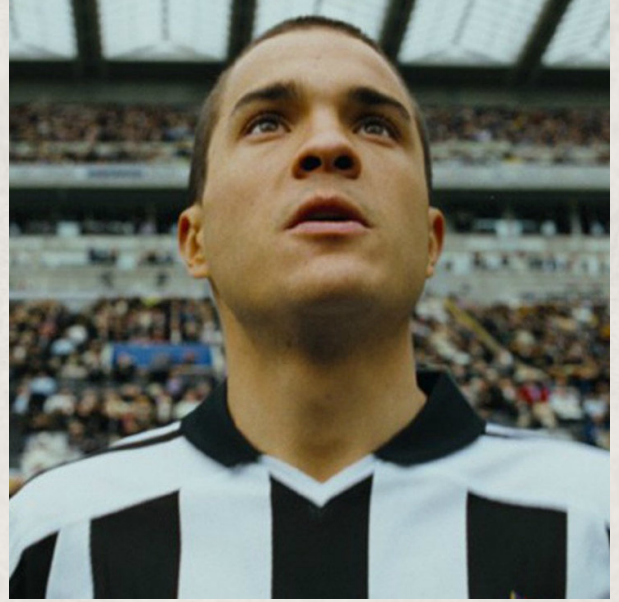
ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN

Benim gibi Formula 1 tutkunu spor severlerin çok hoşuna gideceğini düşündüğüm belgesel, Formula 1'in tarihi ile ilgili değil de pilotların ne kadar zor şartlar altında, ölümlerine burun buruna bir spor yaptıkları ve tek bir hatalarında hayatlarına mal olacağını anlatan gerçek bir belgesel gibi

## F1 DRIVE TO SURVIVE



## GOAL



Film, gerçek bir yeteneğin, koşullar ne olursa olsun illa ki keşfedilebileceği fikrine odaklanıyor. Meksikalı Munez, henüz yaşı çok küçükken ailesi ile birlikte Amerika'ya göç etmiştir. En büyük hayali ise bir futbol yıldızı olmaktır. Ancak ne yazık ki ailesi, bu konuda ona hiç destek vermez. Kader ağlarını örer ve nihayet eski bir futbolcu, Munez'i keşfeder. Bu genç yeteneğe hayat bir fırsat tanımıştır. Şimdi mücadele zamanıdır. Emek ve asla eksilmeyen bir tutkuyla çalışarak hayallerini gerçekleştirmemek için hiçbir neden yoktur.



# İGÜ BESYO HAZİRAN BÜLTENİ



## BÜLTEN EKİBİ

DOÇ.DR. MEHMET SOYAL  
BESYO Müdürü

DOÇ. DR. TANER ATASOY  
BESYO Müdür Yardımcısı

DR. ÖĞR. ÜYESİ. OKAN KILIÇKAYA  
SBUAM Müdür Yardımcısı ve Eğitim-  
Öğretim Koordinatörü

ÖĞR. GÖR. TEKMİL SEZEN GÖKSU  
BESYO Müdür Yardımcısı

## KATKIDA BULUNANLAR

ARŞ. GÖR. ALİ KAYA

ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE

ARŞ. GÖR. HALİS EGEMEN MERDAN

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY

ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ

ARŞ. GÖR. YALÇIN MARAŞLI