

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

MAYIS AYI BÜLTENİ



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

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



ALTIN KIZ YİNE TARİH YAZDI!

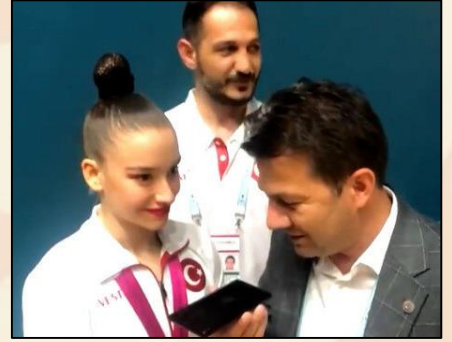


Bakü'nün ev sahipliği yaptığı Aerobik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda bireysel kadınlar kategorisinde finale kalan 19 yaşındaki milli sporcumuz Ayşe Begüm Onbaşı, 21.850 puanla altın madalyaya ulaştı.

Yüksekokulumuzun sporcusu, zaferinin ardından **'Tek kadınlar büyükler kategorisinde altın madalya kazandık. Çok mutluyuz, çok gururluyuz. Bulduğumuz ortamda Azerbaycanlı kardeşlerimizin destekleri bizi ekstra motive etti. Emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum'** sözleriyle mutluluğunu dile getirdi.

Sporcumuz Ayşe Begüm Onbaşı başarısının ardından Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile telefonda görüştü ve tebrikleri kabul etti.

Erdoğan, resmi sosyal medya hesabından **"Türkiye seninle gurur duyuyor Ayşe kızım. Senin ve tüm genç evlatlarımızın başarılarının devamını canı gönülden diliyorum. Gözlerinden öpüyorum. Nice şampiyonluklara"** ifadelerini kullanırken, milli sporcumuz da söz konusu paylaşımı alıntılıyarak **"Sayın Cumhurbaşkanım; destek ve emekleriniz için teşekkür ederim. Türk gencinin ve kadınının gücünü gösterdiğim için ayrıca mutluyum. Kızınız altın madalya ile geliyor"** şeklinde yanıtladı.



MEHTER MARŞIYLA KARŞILANDI

Ayşe Begüm Onbaşı için Ankara Esenboğa Havaalanı'nda mehteran takımıyla karşılama töreni düzenlendi.

Büyük ve coşkulu bir kalabalık tarafından karşılanan sporcumuz yeni hedefinin Avrupa şampiyonluğu olduğunu söyledi.





ANADOLU EFES EUROLEAGUE ŞAMPİYONU

Basketbol THY Avrupa Ligi Dörtlü Finali'nde Anadolu Efes, İspanya ekibi Barcelona'yı 86-81 mağlup ederek organizasyonda 2020-2021 sezonunun şampiyonu oldu.

Avrupa Ligi Başkanı Jordi Bertomeu, Avrupa basketbolunun kulüpler düzeyindeki en büyük kupasını, Anadolu Efes'in kaptanı Doğuş Balbay'a takdim etti. Doğuş Balbay, takım arkadaşlarının yanına gelerek kupayı havaya kaldırdı.



Anadolu Efes'in Sırp oyuncusu Vasilije Micic, Dörtlü Final'in En Değerli Oyuncusu (MVP) seçildi.

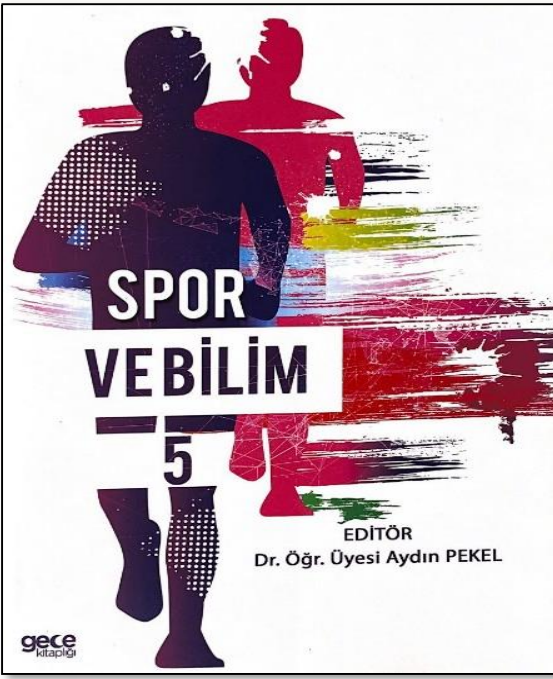


Anadolu Efes, Avrupa kupalarında 25 yıl sonra ikinci şampiyonluğunu elde etti.

SPOR VE BİLİM KİTABI YAYINLANDI

Editörlüğünü Antrenörlük Eğitimi Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Aydın Pekel'in yapmış olduğu Spor ve Bilim kitabı 5.sayısı yayınlandı.

Yüksekokulumuzun öğretim elemanlarının katkısı ile geliştirilen kitap içeriğinde, sporun her alanından değerli bilgilerin yer alması, spor bilimleri literatürü adına önemli bir kazanç olarak görülmektedir.



KONU İÇERİKLERİ

- ❖ Futbolda Dayanıklılık Antrenmanı,
- ❖ Futbolda Yaralanmayı Önleyici Bazı Programlar
- ❖ Basketbolda Eğitsel Oyunlar,
- ❖ Basketbolda Seçilmiş Topsuz Temel Tekniklerin Gelişim Dönemleri,
- ❖ Artistik Jimnastik Disiplinlerindeki Motor Becerilerin Baskınlık Oranları,
- ❖ Yüzme Mekanikliği ve Teknikleri,
- ❖ Covid-19 ve Egzersiz,
- ❖ Yeni Medya ve Spor,
- ❖ Spor Pazarlaması,
- ❖ Yüksel İrtifa Antrenmanlarını Etkileyen Faktörler ve İrtifa Antrenman Yöntemleri,
- ❖ Engelli Bireylerin Spora Yönelimine Etki Eden Faktörler,
- ❖ Sporda Proprioepsiyon ve Dengenin Önemi
- ❖ Spor Organizasyonları

YÜZMEDE PERİYODİZASYON SEMİNERİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Soyal'ın konuğu olarak online yapılan "Antrenman Planlama ve Periyotlama Teknikleri" dersine katılan Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Erkan Günay Yüzmede Antrenman Planlaması konusunda öğrenciler ile bilgi ve tecrübelerini paylaştı.



TAM BİR İGÜ'LÜ!

EBRAR GÜMRÜK

Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden 2019 yılında mezun olduktan sonra Yüksek Lisans eğitimi için de üniversitemizi tercih eden öğrencimiz Ebrar Gümrük ile geçmişten geleceğe konuştuk...

Üniversite eğitim tercihiniz ile mezuniyet sonrası beklentiniz karşılandı mı?

Antrenör olmayı ortaokul zamanlarımda karar vermiştim ve liseyi spor lisesinde okuyarak başladım. Üniversite öğrenimimde İstanbul Gelişim Üniversitesi gerek eğitim kadrosuyla gerek vermiş olduğu derslerle beklentimi fazlasıyla karşıladı. Öğretmenlerimin sayesinde bugün birçok çocuğa rol model oluyorum.

Bir mezun öğrenci olarak almış olduğunuz eğitimi nasıl değerlendirirsiniz, tavsiye eder misiniz?

Üniversiteye ilk adımımı attığımda yeni bir okul olması, spor tesislerinin eksikliği vb. nedenlerden dolayı biraz önyargıyla başlamama sebep olmuştu. Ancak okumaya başladıktan sonra bütün önyargılarım kırıldı. Çünkü alanında uzman ve çok değerli öğretmenlerimden dersler aldım. Onlardan aldığım değerli bilgiler ve bizlere engin tecrübelerinden aktardıkları ile kendime daha çok katarak eğitimimi tamamladım. Şu anki tesis olanaklarını da göz önüne alarak üniversitemi kesinlikle tavsiye ederim.

Mezuniyet sonrası kariyer planınız ne yönde oldu?

Şu anda Büyükçekmece Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürlüğü bünyesinde tenis branşında antrenörlük görevi yapmaktayım. Aynı zamanda İGÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı'nda eğitimime devam etmekteyim.

Üniversite 1.sınıfa geri dönseydiniz, neleri yapardınız neleri yapmazdınız?

Spor lisesinden mezun olduğum için derslerde adaptasyon sorunu yaşamadım. Fakat profesyonel sporculuk hayatımın devam etmesiyle ERASMUS eğitimi ve çift dal yapma şansımı değerlendiremedim. Mutlaka yapmak isterdim.

ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMASI SONRASI SPORA DÖNÜŞ



Ön çapraz bağ (ACL) yaralanması sonrasında spora veya fiziksel aktiviteye dönüş zorlu bir süreçtir. ACL rekonstrüksiyonu özellikle aktif genç hastalarda altın standart tedavi olarak kabul edilir.

ACL rekonstrüksiyonu yapılan hastaların %82'si fiziksel aktiviteye devam edebilmektedir. Yaralanmadan önceki seviyelerine dönenler %63 iken müsabakalara geri dönenler ise % 44'dür.

Yeni araştırmalar, ACL ameliyatından sonra spora geri dönen genç sporcuların 2 yıl içinde ikinci bir ACL sakatlığı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

SPORDA SAKATLIKLARINDA BUZ UYGULAMASI NE KADAR İŞE YARIYOR?

Yeni yapılan çalışmalar buz uygulamasının sakatlığı daha kötü etkileyebileceği yönünde.

Yumuşak doku tedavisinin temelini oluşturan **RICE*** uzmanlar tarafından sorgulanıyor.

*** (Dinlenme-Buz-Kompresyon-Yükseltme)**



Amerikalı spor doktoru Dr Gabe Mirkin, 1978'de 'RICE' terimini icat etti. Ancak, 2015'te ilk hipotezine geri dönerek, buzun **"yardımcı olmak yerine iyileşmeyi geciktirebileceğini"** belirtti.



- Buz vazokonstriktör görevi görmektedir.
- Kan akışını sınırlar ve dolayısıyla şişmeyi azaltır.
- Fakat aynı zamanda bağışıklık hücrelerinin hasarlı dokuya ulaşımını sınırlar.
- Bu durumda iyileşmeyi geciktirici etkisinin olabileceği uzmanlar tarafından tartışılıyor.



Dr. Duran Arslan ile Röportaj

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri öğrencisi Bilge Abay, özel gereksinimli bireylere yüzme eğitmenliği yapan Dr. Duran Arslan ile özel bir röportaj gerçekleştirdi

Duran Hocam biraz kendinizden bahseder misiniz?

Yaklaşık 22 yıldır engelli çocuklarla çalışıyorum. Bunların içerisinde bedensel engelliler, görme engelliler ve özel gereksinimli otizm, down sendromu, mental reterdasyonlu çocuklarla çalışıyorum. Yaklaşık 18 yıl İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde çalıştım.

Sizi engellilerle çalışmaya iten özel sebepler nelerdir?

Ailemde de engelli olmasından dolayı engellilerle ilgili bir çalışma yapma isteği bende doğdu. Üniversitedeki hocamla görüştüm. Çapa Tıp Fakültesi'nde birkaç fizyoterapist arkadaşla görüştüm. Sonrasında onlardan da kaynak bulamadık. Marmara Üniversitesi ve birçok üniversiteye giderek engellilerde yüzme ile ilgili kaynak araştırdım ve bu alanda ihtiyaç olmasından dolayı bu alana önem verdim.

Bir sporcunun milli Sporcu olabileceğini hangi özelliklerinden anlıyorsunuz ya da nasıl seçiyorsunuz?

Bu biraz sporcuya bağlı tabii biz çocuğu aldığımızda ilk etapta rehabilitasyon amacıyla alıyoruz. Fiziksel bir engeli varsa onun motorik becerilerini geliştirmeye yönelik el ayak koordinasyonunu geliştirmeye yönelik faaliyetlerde bulunuyoruz. Elit düzeyde sporcu sadece fiziksel olarak kişinin yeterli olması yetmiyor mental olarak da yeterli olması gerekiyor. Burada faktör öncelikli olarak çocuğun fiziksel ve mental olarak yeterli olması diğer türlü dış etmenlerde ailenin ve okulun çocuğa destek vermesi gerekiyor.

Yüzme sporunun diğer spor branşlarına göre engelli bireylere katığı avantaj nedir?

Kişini hem kardiyovasküler sisteminin su içerisinde geliştiriliyor olması hem motorik becerisinin hem de koordinasyonun geliştiriliyor olması bir disiplin gerektiriyor olması bu engellilerin rehabilitasyon faaliyetlerine çok katkı sağlıyor.

Ülkemizin engelliler için yaptığı çalışmaları beğeniyor musunuz? Ve yeterli buluyor musunuz?

Ülkemizde son yıllarda erişilebilirlikle ilgili güzel çalışmaların olduğunu düşünüyorum. Gerek ulaşım noktasında gerekse tesislerde okulların erişilebilirliği noktasında gelişmeler olumlu yönde. Ancak yine de eğitim alanında çok eksiklerimiz olduğunu düşünüyorum. .

BALIK ADAM BEYTULLAH'IN MADALYA HEDEFİ

Dünya şampyonu paralmpk yüzücü Beytullah Eroğlu, Tokyo Paralimpik Oyunları'nda altın madalya kazanmayı hedefliyor.

Doğuştan iki kolu olmayan, kariyerinde Türkiye, Avrupa ve dünya şampiyonlukları bulunan ve 2019'da Avrupa Paralimpik Yüzme Şampiyonası'nda bronz madalya kazanarak Tokyo Paralimpik Oyunları için kota almayı başaran Beytullah Eroğlu, Kahramanmaraş'ta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı tesislerde antrenmanlarını sürdürüyor.



Altın madalyayı çok istediğine değinen Beytullah Eroğlu, şunları kaydetti:

"Tokyo Paralimpik Oyunları benim üçüncü olimpiyatım. Orada da bayrağımızı dalgalandırmak için geriye kalan 3 aylık zamanda çok iyi hazırlanacağımızı düşünüyorum."

Elbette emek verilmeden hiçbir şey kazanılmıyor. Uzun zamandır emek veriyoruz. Uzun yıllardır milli takım forması giyiyorum, emek veriyorum. Antrenörüme, kulübüme ve federasyonuma ayrıca teşekkür ediyorum. Onlar her zaman destekçim oldular. Olimpiyatlarda henüz madalyamız yok. Bütün ilkleri ülkeme yaşattım. İnşallah bir ilki daha yaşatarak olimpiyatlarda madalya almak istiyorum. İstiklal Marşı'mızı orada da söyletmek için çalışıyorum."

**184 bin kişi
omurilik
felçlilerine
umut olmak
için koştu**

Omurilik felcinin tedavisine yönelik araştırmalara fon sağlamak ve bu konuda farkındalık yaratmak için düzenlenen Wings for Life World Run'da bu yıl 195 ülkeden 184 bin 236 kişi ile katılım rekoru kırıldı.



**Avrupa'nın
En büyüğü
Şahinbey!**

Ampute Futbol Şampiyonlar Ligi final maçında temsilcimiz Şahinbey Belediye GSK, Polonya'dan Legia Varşova'yı 3-1 yenerek şampiyon oldu.



ANTRENMAN YÜKÜNÜ İZLEMENİN 4 UCUZ YOLU



Dünyadaki bütün antrenörlerin en iyi şekilde bilgilendirilmesini amaçlayan “Sciense for Sport” isimli platform, yüksek finansman ve yeterli şartlara sahip olmayan antrenörlerin en çok ihtiyacı olabilecek antrenman yükü hesaplamasında kullanılan 4 farklı uygun maliyetli yolunu açıkladı.

Antrenman yükünü izlemenin 2 iç ve 2 dış olmak üzere 4 uygun maliyetli yolunu sırayla ve kısaca özetleyecek olursak;

I. Algılanan Zorluk Derecesi (RPE): Geleneksel olarak, sporcuların eforlarına sayısal bir değer verdikleri 10 puanlık bir puanlama ölçeği kullanılır; 10, belirli bir oturum için en yüksek efordur.

II. Sağlık Anketleri: Bir sporcunun algılanan refah düzeylerini uyku kalitesi, kas ağrısı ve ruh hali gibi birkaç farklı parametre düzeyinde puanladığı, kendi kendini bildiren bir ankettir.

III. Countermovement Jump: Fonksiyonel nöromüsküler testlerden biri olan CMJ yalnızca bir hareket dizisindeki performansı ölçmek için değil, bir yorgunluk göstergesi olarak da kullanılır.

IV. Hacim Yükü : Antrenmanın toplam hacim yükünü kaydetmek için uygun maliyetli bir çözüm, hacim yükünü (Volume Load) izlemektir.

DOKTOR TAVSİYESİYLE GİRDİ, REKORLA ÇIKTI

Özgür Seyrel, sağlıksız bir vücudu olduğu için 8 yaşında doktorunun tavsiyesiyle yüzmeye başladı. Daha sonra su altı sporlarına geçen Özgür Seyrel, İstanbul'da gerçekleştirilen Serbest Dalış Havuz Bireysel Federasyon Şampiyonası'nda statik apnea yarışında 5 dakika 43.47 saniye nefesini tutarak genç erkeklerde Türkiye rekoru kırdı.

Seyrel, Sırbistan'da 21-27 Haziran'da düzenlenecek Serbest Dalış Havuz Dünya Şampiyonası'na ülkemizi temsil edecek.



DÜNYAYI BUNALIMDAN REKREASYON KURTARABİLİR



Covid-19'un psikolojik etkilerini derinden hisseden ülkelerde, hastalık ve ölüm kaygısı yaşayanların yanı sıra önlemler sebebiyle sosyal yaşamdan ve spordan uzak kalan bireyler için gelecek planlanması yapılmaya başlandı.

İngiltere'de faaliyet gösteren Spor ve Rekreasyon Birliği hazırlamış olduğu 4 yıllık planlamayla 2025 hedeflerini açıkladı. 2020 ve 2021 yıllarında yapılamayan rekreatif etkinliklerin gelecek yıllarda sayısının artırılmasının ülkelerin sosyo-ekonomik, sağlık ve refah gücünü arttıracığını savunan kurum, **'Dünyamızı bu bunalımdan rekreasyon kurtarabilir'** mesajı verdi.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
PROFESYONEL FUTBOL KULÜPLERİNDE
AKADEMİ ÇALIŞMALARINI VE
GENÇ OYUNCU GELİŞİMİNİ

İSTANBUL BAŞAKŞEHİR FK
AKADEMİ DİREKTÖRÜ

Öğr. Gör. Tekmil Sezen Göksu
İG.U. BGSYO
@goksmilsezen

Nedim Yiğit
İstanbul Başakşehir FK
Akademi Direktörü
@nedim.yigit

INSTAGRAM CANLI YAYIN
LIVE

11 MAYIS 2021 21.30

gelisim.edu.tr

Spor Yöneticiliği Bölümü Öğr. Gör. Tekmil Sezen Göksu, İstanbul Başakşehir FK Akademi Direktörü Nedim Yiğit ile Instagram canlı yayınında **'Profesyonel Futbol Kulüplerinde Akademi Çalışmaları ve Genç Oyuncu Gelişimi'** konulu program yaptı.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Let's Talks Sports
Karier Sohbetleri
2020 TOKYO OLİMPİYATLARI YOLUNDA
SPORCULARIN MENTAL HAZIRLIĞI

MILLİ SPORCULARIN MENTAL HAZIRLIĞI

Mehmet Ercoş
GS.K. Başkan Yard. / Millî sporcu
@mehmetercos

Prof. Dr. Ridvan Ekmekçi
Zihinsel Antrenman Koçu
@ridvanekmekci

INSTAGRAM CANLI YAYIN
LIVE

17 MAYIS 2021 21.00

Girişimci Sporcular Kulübü'nün organize ettiği ve kulübün başkan yardımcılığını yürüten aynı zamanda Millî sporcumuz Mehmet Ercoş'un sunumuyla gerçekleştirilen canlı yayına Zihinsel Antrenman Koçu Prof. Dr. Ridvan Ekmekçi katıldı

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

SAĞLIKLI VE SPOR DOLU
GÜNLER DİLERİZ



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

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

