

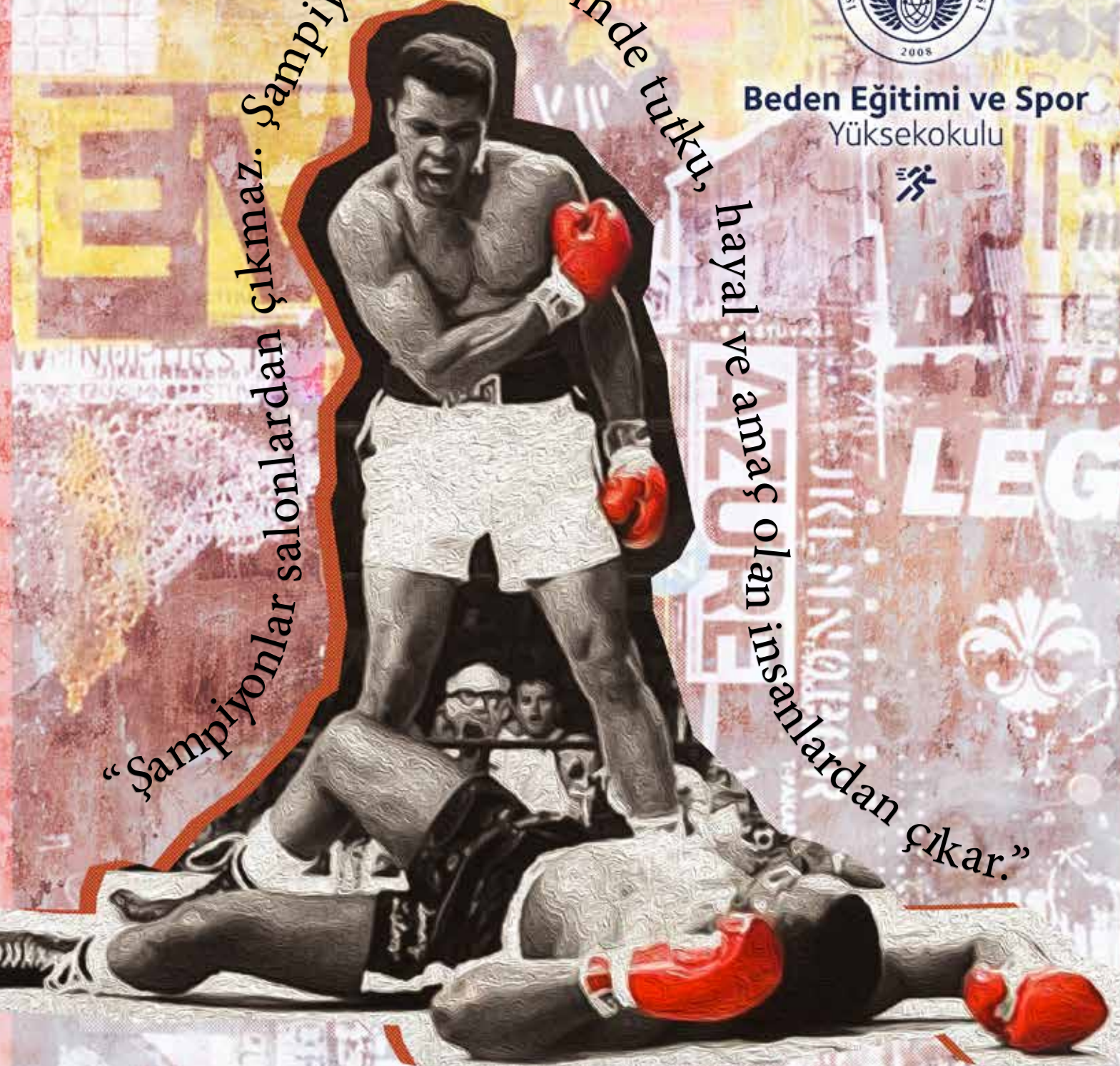
İGÜ BESYO OCAK AYI BÜLTENİ



Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu



“Şampiyonlar salonlardan çıkmaz. Şampiyonlar içlerinde tutku, hayal ve amaç olan insanlardan çıkar.”





İçindekiler

-Muhammed Ali	2
-Futbolda Tarihi Karar!	3
-Yeni Bir Sistem Daha	3
“Spor Araştırmalarında Cinsiyet Yanlılığı; Kadın Sporunun İlerlemesinin Önündeki Bir Başka Engel”	4
-Propriosepsiyon: 6. His	5
-Furkan Akar’dan Tarihi Madalya!	6
-Alperen Şengün’den NBA’de Kariyer Rekoru	7
-2023 Dakar Rallisi’nin Şampiyonları Belli Oldu	8
-Avrupa Futbol Pazarı Hacmi Pandemiden Sonra Büyümeye Devam Ediyor	9
-En Değerli Kulüp Tekrar Real Madrid Oldu!	9
-Tyrell Terry, 22 Yaşında Nba’den Emekli Oldu, Spor Kaygısının Hayatının “En Karanlık Zamanlarına” Yol Açtığını Söyledi	10
-Kitap Köşesi	11
-2. Geleneksel Kar Voleybolu Turnuvası	13
-Rek-Futbol Turnuvası Başarıyla Tamamlandı	14
-10. Uluslararası Eğlence, Park, Oyun Ve Spor Alanları Endüstrisi Fuarı 12 – 14 Ocak 2023	15
-Selim Çelebi Özgeçmiş	16
-Erişilebilirlik Sempozyumu Gerçekleştirildi	19
-Belgesel ve Film Önerileri: I Am Ali	20
-Kitap Önerisi: Bin Muhteşem Güneş	21



Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 100. yılı olması, milli mücadelenin ilk başladığı günden, bugüne gelen yolculuğumuzun devamı için, daha ileriye taşımak için özveri ile çalışmalarımızı yürütmekteyiz. Türkiye Cumhuriyeti'nin geleceğine yönelik, bilimde, sanatta, sporda, teknolojiye yapılan çalışmalarla her alanda sürdürülebilirliğin sağlanması hedef alınmalıdır.

Dünyanın en büyük uluslararası spor organizasyonu olan olimpiyatlara Türkiye Cumhuriyeti resmi olarak ilk defa 1924 yılında Paris'te katılmıştır. Kurtuluş Savaşı sonrasında, yeni kurulmuş olan Cumhuriyetimiz olimpiyatlara katılırken, kısıtlı imkanlara rağmen büyük bir özveri gösterip ödenek ayırarak; futbol, güreş, atletizm, eskrim ve bisiklet dallarında 40 sporcusunu Paris'e göndermiştir. Bir ülkeyi her alanda ileriye taşıyacak reformların temellerinin atıldığı bu yıllardan, bugüne gelirken, verilen emekler, çalışmalarla hızlı ve emin adımlarla ilerlemektedir.

Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün,

“Türk istiklali ve Türkiye Cumhuriyetinin emanet edildiği gençliğin, fikir terbiyesinde olduğu gibi beden terbiyesinde de erdemli, faziletli olarak yetiştirilmesi, Türk sporcusunun Türk milletine yakışan bir şekilde dünyada temsil edilmesi gereklidir” sözleriyle Milli Mücadelenin 100. yılında spor bilimcilerin dünyanın ve ülkemizin geleceğine ışık tutmasını diliyoruz. Olimpizm, beden gücü ve becerisi ile birlikte insan aklının gelişmesini hedefleyen ve sporun kitlelerce yaygınlaşmasındaki hoşgörü, sevgi, dostluk erdemlerinin insanın tüm niteliklerinin bir uyum içinde gelişebileceğini düşünen bir felsefedir. Olimpizm felsefesinin benimsediği ideal insan, yani fiziksel ve ruhi güzelliği barındıran insanı yaratmayı hedeflemektedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu olarak olimpizm felsefesinin vizyonunu gençlerimize kazandırmak, ilerletmek ve sürdürülebilirliğini sağlamak için Milli Mücadelenin 100. yılı içerisinde, eğitim – öğretim süreleri boyunca ideal insan olmalarını sağlamak ve topluma kazandırmak için tüm akademik kadromuz ile beraber 100. Yıl hedeflerimizi daha da zenginleştirip geliştirmek en büyük önceliğimiz olacaktır.

Doç. Dr. Mehmet SOYAL,

İGÜ BESYO MÜDÜRÜ

MUHAMMAD ALİ



Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Muhammed Ali doğum adıyla **Cassius Marcellus Clay Jr** Amerikalı profesyonel boksördür. Tüm zamanların en iyi boksörü olarak kabul edilen Muhammed Ali, 20. yüzyılın en önemli spor figürlerinden biridir. "The Greatest" (En Büyük) lakaplı Ali, kariyeri boyunca yaptığı 61 maçın yalnızca 5 tanesini kaybetmiştir. 1999 yılında *Sports Illustrated* tarafından "Yüzyılın Sporcusu" ve BBC tarafından "Yüzyılın Spor Kişiliği" seçilmiştir. Muhammed Ali yalnızca bir boksör değildir onu bilinen tüm boksörlerden bir adım öne taşıyan ne kelebek gibi uçması ne de arı gibi sokmasıdır. Çünkü Muhammed Ali sadece ringlerde yumruk sallamadı, düzensiz düzene, Amerikan hükümetine, beyazın üstünlüğüne inananlarla yaptı en büyük maçını. Verdiği en güzel mücadele beyazların üstünlüğünü savunanlara karşıydı diye belirtmişti bir röportajında. O bir sporcuymdu ama aynı zamanda fikir adamıydı. Uluslararası anlamda bilinen ve duruşu olan bir idoldü. Dini, dili, ırkı farklı olan herkesin

saygı duyduğu bir kişilikti. Bu sayımızın kapağında yer verdiğimiz bu önemli karakter sporu her yaşta bireye sevdirmiştir. Ülkemizde gece 3'te yayınlanan maçları için uyananlar olmuş ve Müslümanlığa geçişi ile birlikte Türkiye'de de önemli sayıda sempatizan kazanmıştır. Onun gibisi bir daha da olmaz, olsa da biz göremeyiz. İşinde bu kadar iyi olup (bir nu mara), ırkçılığın en koyu biçimde yaşanıp ve bunun en büyük mağdurlarından olması, üstüne otoriteyi reddeden bir karakteri, her şeyi ve herkesi karşısına alıp bunla neredeyse tek başına mücadele etmesi, hitabeti, bilgi birikimi, azmi ve tüm bunları her zaman her yerde prime time bir şekilde savunması gerçekten akıl alır gibi değildi ve hani derler ya 100 yılda bir gelir diye, 100 yıl geçti zaten, 200 yılda bile zor gelir. Irkçılığın karşısında durduğun için, hiçbir zaman hile yapmadan sadece çok çalışarak kazanmanın ne kadar önemli olduğunu vurguladığın için sonsuz teşekkürler. Işıklar içinde uyu Ali!!!

FUTBOLDA TARİHİ KARAR!

FIFA, İngiltere'nin Londra şehrinde gerçekleştireceği yıllık toplantısında futbolseverler tarafından çokça eleştirilen bir kararı masaya yatıracak. Yapılacak toplantı sonrası olumlu karar çıkarsa oyun içerisinde tartışma yaratan pozisyonlar tarihe karışabilir.

Video Assistant Referee (VAR) sisteminin futbola entegre edilmesine rağmen özellikle ofsait pozisyonlarında tartışmalar son bulmuş değil, VAR sisteminde çekilen çizgilerden, topun ayakta çıktığı son an ve potansiyel ofsait olan oyuncunun vücudunun hangi uzuvlarından itibaren ofsait olur gibi birçok kafa karıştırıcı kararlar tüm futbolseverler tarafından eleştiriliyor.

2022 Katar Dünya Kupası'nda uygulanan Yarı Otomatik Ofsait Teknolojisi hayata geçirilmişti. Yarı Otomatik Ofsait Sistemi, sporcuların vücudunda 29 farklı bölgeyi eşzamanlı olarak takip eden ve ofsait kararını minimum sürede VAR hakemleri ve saha içi hakemelerini bilgilendiren bir sistem.

YENİ BİR SİSTEM DAHA

2022 Katar Dünya Kupası'nda futbol kamuoyunun da dikkatini çeken konulardan biri de hatrı sayılır uzatma süreleriydi. Bu çerçevede FIFA ve IFAB Londra'da bu konuyu da masaya yatıracaklar.



Müsabaka esnasında topun oyunda olmadığı süreler hesaplanıp devrenin sonuna eklenecek. Bu sistem topun oyunda kalma süresini arttırabilmek adına önemli bir mihenk taşı olarak görülüyor. Tıpkı basketboldaki gibi topun dışarıda olduğu süreler maç saatine eklenmeyecek olması, maçların gereğinden fazla uzaması endişesini getirirse de tüm gözler IFAB ve FIFA'nın toplantısından çıkacak kararda.

FIFA WORLD CUP Qatar2022

Arş. Gör. Bilal GÖK



“SPOR ARAŞTIRMALARINDA CİNSİYET YANLILIĞI; KADIN SPORUNUN İLERLEMESİNİN ÖNÜNDEKİ BİR BAŞKA ENGEL”

Arş. Gör. Egemen MERDAN



Tarih boyunca spor, belirli grupları diğerlerini dışlamakla suçlandı. Sporcu kimliği geleneksel olarak erkeksi özelliklerle eşleştirildi. Bunu yapmayan herhangi bir birey, taciz edilmeye, kenara atılmaya veya dışlanmaya açık bir durumdaydı.

Aslında, kadın olmak sportif olmamakla eş değer görüldü. Araştırmalar, bazı sporcuların “kadın” ve “sporcu” olmanın neredeyse zıt kimlikler olduğu yönünde bir algı tanımladıklarını ortaya koyuyor. Bu ve daha pek çok nedenden ötürü, kadın sporu, erkek sporundan ilgi olarak geride kaldı. Şu anda kesinlikle ilerleme kaydediliyor olsa da, yayınlanan yeni bir araştırma, spor araştırmalarında büyük cinsiyet uçurumlarının devam ettiğini ortaya koyuyor. Sporcuların en yüksek performansa ulaşması için gerekli stratejileri elinde bulunduran uygulamalı spor psikolojisi alanındaki araştırmalarda ağırlıklı olarak erkek katılımcıların kullanıldığı ortaya konulmuş. Örneğin, 2010 ile 2020 yılları arasında incelenen spor psikolojisi araştırmasında, katılımcıların %62'sinin erkeklerden oluştuğu görülmüş. Ayrıca, incelenen araştırmaların yaklaşık %22'sinde sadece erkek katılımcılardan oluştuğu görülürken, sadece kadın ve kız çocuklarından oluşan örneklem sayısı %7 idi. Kadınlar sporu ve egzersizi erkeklerden farklı deneyimleyebilirler. Tıbbın diğer alanlarında olduğu gibi, ağırlıklı olarak erkeklerin deneyimlerinden ve bedenlerinden oluşan bir kanıt temeli, kadınlar için yetersiz, etkisiz sonuçlara ve önerilere yol açacaktır.

“Bazı ilerlemeler kaydedildi”

Tüm bunlara rağmen kadın sporundaki ilerleme devam etmektedir. Rekreasyonel ve profesyonel sporlar arasındaki

- cinsiyet farkı yavaş yavaş daralmaktadır.
- Amerika Birleşik Devletleri'nde lise sporlarına katılan kız sporcu sayısı 1973 ile 2018 arasında %262 artarak kızların spora katılımının artmaya devam ettiğini göstermektedir.
- Avustralya'da 2015-2019 arasında kadınlar ve kızlar arasında spora katılım, erkeklere oranla daha daha hızlı arttı.
- Profesyonel ortamlarda da daha iyi fırsat ve izlenirlik meydana geldi ve halkın ilgisi önemli ölçüde arttı. Örneğin, 2020 Kadınlar Kriket Dünya Kupası, MCG'de 86.174 taraftarın önünde oynanan finalle katılım rekorlarının alt üst olduğu görüldü. Tüm bu olumlu eğilimlere rağmen, kritik sorunlar devam etmektedir.



PROPRIOSEPSİYON: 6.HİS

Arş. Gör. Ömer AKSOY

Performans, Direnç ve Sağlık İçin Duyu Bütünleme Nasıl Uygulanır?

Kuvvet çalışmasından reaktif yüzey eğitime kadar yaptığımız HER ŞEYİN propriosepsiyon olduğu unutulmamalıdır. Beyni sürekli bilgiyle besliyorsunuz. Açıkçası, uygulamalı yan görüş eğitimi, PNF esnetme ve ötesinde bunu alabileceğimiz farklı yerler var. Bu bağlamda, nöromüsküler ve nöromiyofasiyal aktivasyon (düzeltici, hareket hazırlığı), zemin veya yüzey tabanlı müdahale (reaktif yüzey eğitimi), genel duyuasal geri bildirim ve gevşeme ile ilgili olduğu için propriosepsiyon eğitime odaklanmayı seçiyoruz. Ayrıca yer tabanlı/ayak gelişimi, pertürbasyonlar ve reaktif yüzey kısıtlamaları yoluyla propriosepsiyon çalışmasının nasıl düzgün bir şekilde entegre edilmesi gerektiğini bilmeliyiz.

“Aktivasyon” Çalışması İçin Yenilik-Propriosepsiyon Üzerinden Sağlam Yöntemler

Birleştirici bir dili olmayan pek çok fitness kelimesinde olduğu gibi, “aktivasyon” muhtemelen duyu-motor yeterliliklerini geliştirmek olarak daha iyi türetilmiştir. Bu bağlamda, propriosepsiyon çalışması, nöromüsküler ve nöromiyofasiyal kolaylaştırma için düzeltici egzersiz ve hareket hazırlığının bir uzantısı olarak dahil edilebilir. Bu , AKTİVASYON – EMİLİM (DÖNÜŞÜM) – İTİCİ eğitim modelimizin bir parçasıdır Çevrimiçi olarak doğru dokulara sahip değilseniz, kuvveti düzgün bir şekilde absorbe edemez ve dönüştüremezsiniz. Gücü düzgün bir şekilde ememez ve dönüştüremezseniz, gücü maksimum düzeyde ifade edemezsiniz.

Konumsal Sahiplik

Son makalede PJF Performance'tan eğitmen Paul Fabritz'in bahsettiği gibi bile, propriosepsiyon eğitiminin yaralanmayı azalttığına dair onlarca yıl öncesine ait pek çok kanıt sahibiz. Geçmişin propriosepsiyon eğitiminin bile (bir dizi eski usul, değişen kalitede cihazlar kullanarak ve pozisyon için dikkate alınma garantisi olmadan) yaralanma azaltma oranını yaklaşık olarak iyileştirdiği gerçeğini destekleyen çok sayıda çalışmaya ilişkin bir meta analiz de dahil olmak üzere birçok örnek mevcuttur. Kuvvet antrenmanına dahil ederken %45, yaralanmaları yaklaşık %69 oranında azalttı. Konum konsepti ve daha iyi ekipman da dahil olmak üzere uygulama konusunda daha fazla rehberlikle neler başarabileceğinizi hayal edin.

Ekipman Gerekmiyor veya Minimum Ekipman Gerekliyor - Yüzen Topuk Çalışması ve Sert Yüzeyler

Birçoğu, ayak etkileşimi ve güç üretimi için tüm eğitiminizin sert bir yüzeyde olması gerektiğini öne sürdü. Bu duruma sınırlı ya da zihniyetinden ziyade her ikisi olarak bakıyorum. Reaktif yüzeyleri yukarıda görüldüğü gibi kullanabilir ve en iyi uygulama için bunu antrenmanınızın %99'unun sert bir yüzeyde olmasıyla birleştirebilirsiniz. Yukarıdakiler

• vücut kontrolüne, uygun aktivasyonlara, kasılmalara ve gevşemelere yardımcı olur ve aynı zamanda sinir sisteminin eğitimde durgunluk eğilimine meydan okur. Bunu bir yazılım güncellemesi gibi düşünebilirsiniz, o zaman antrenmanınızın geri kalanında - sprint, plyos ve çeviklik, güç, oyun ve daha fazlası - görünme lüksüne sahip olursunuz.

Ekipman Gerekmiyor veya Minimum Ekipman Gerekliyor - Yüzen Topuk Çalışması ve Sert Yüzeyler

Birçoğu, ayak etkileşimi ve güç üretimi için tüm eğitiminizin sert bir yüzeyde olması gerektiğini öne sürdü. Bu duruma sınırlı ya da zihniyetinden ziyade her ikisi olarak bakıyorum. Reaktif yüzeyleri yukarıda görüldüğü gibi kullanabilir ve en iyi uygulama için bunu antrenmanınızın %99'unun sert bir yüzeyde olmasıyla birleştirebilirsiniz. Yukarıdakiler vücut kontrolüne, uygun aktivasyonlara, kasılmalara ve gevşemelere yardımcı olur ve aynı zamanda sinir sisteminin eğitimde durgunluk eğilimine meydan okur. Bunu bir yazılım güncellemesi gibi düşünebilirsiniz, o zaman antrenmanınızın geri kalanında - sprint, plyos ve çeviklik, güç, oyun ve daha fazlası - görünme lüksüne sahip olursunuz.

Kendi Kendine Organizasyon ve Daha Dinamik Stabilizasyon

Bir kılavuz olarak geleneksel aşamalı aşırı yüklemeye ihtiyacımız olsa da, Frans Bosch ve giderek artan sayıda insan, egzersizleri yalnızca yükten başka kısıtlama türleri ile ilerletebileceğiniz gerçeğini fark etti. Bu yüzden, sizi olmak istediğiniz yere doğru yönlendirdiği ve bir Cirque de Soleil egzersizi gibi oraya takılıp kalmadığı sürece, küçük bir yenilikten korkmayın.

Antrenör Bosch'un Anatomy of Agility ve Strength Training & Coordination gibi çeşitli çalışmalarında belirttiği gibi, sporcuların uzayda kendilerini daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak için yüklü ipuçları sağlayabiliriz. Daha önce bahsedilen Todd Wright ayrıca, bu yüklü ipuçlarının yalnızca biyomotor yeteneklerini ve biyomekaniği geliştirmeye yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların dönüşüm bölgelerinde kendi alanlarında gezinmelerine veya bir konumdan diğerine geçmelerine yardımcı olma konusunda özellikle yararlı olduğunu belirtiyor.



FURKAN AKAR'DAN TARİHİ MADALYA !

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ



2023 Avrupa Kısa Kulvar Sürat Pateni Şampiyonası'nda milli sporcu Furkan Akar, 1000 metre finalini üçüncü bitirerek organizasyon tarihinde madalya kazanan ilk Türk sporcu olma başarısı gösterdi.

Polonya'nın Gdansk şehrinde düzenlenen Avrupa Kısa Kulvar Sürat Pateni Şampiyonasında bugün 1000 metre final yarışı gerçekleştirildi. Milli sporcu Furkan Akar, 1000 metre finalinde 1.37.780'lik derecesiyle Avrupa 3'ncüsü olarak Türkiye'ye bu alanda ilk madalyasını kazandı. Final yarışını Belçika'dan Stijn Desmet 1.27.652'lik derecesiyle birinci, Hollanda'dan Jens van 't Wout ise 1.27.785'lik derecesiyle ikinci sırada bitirdi.



• Furkan Akar, Dünya Üniversite Kış Oyunları'na Katılacak

• Avrupa Kısa Kulvar Sürat Pateni Şampiyonası'nın
• 1000 metre finalini üçüncü bitiren Furkan Akar,
• ABD'de düzenlenecek Dünya Üniversite Kış Oyunları'na
• (Universiade) katılacak. Furkan Akar, Polonya'nın
• Gdansk şehrinde düzenlenen Avrupa Kısa Kulvar Sürat
• Pateni Şampiyonası'nda üçüncü olarak organizasyon
• tarihinde madalya kazanan ilk Türk sporcu olma
• başarısı gösterdi.

• Bugün İstanbul'a gelecek Furkan Akar, New York
• eyaletinde 22 Ocak'a kadar sürecek Lake Placid 2023
• FISU Oyunları'nda mücadele etmek üzere yarın sabah
• ABD'ye gidecek.

• Türkiye Buz Pateni Federasyonu Başkanı Burhan
• Kurtuluş, AA muhabirine yaptığı açıklamada, Furkan'ın,
• ayağının tozuyla ABD'ye gideceğini belirterek,
• "Furkan'dan Dünya Üniversite Kış Oyunları'nda da
• derece bekliyoruz. Özellikle Uzak Doğu'dan güçlü
• rakipleriyle mücadele edecek. ABD'de dönüşünde
• çifte mutluluk yaşamak istiyoruz. Organizasyon katılan
• sporcularımıza başarılar diliyoruz." ifadelerini kullandı.



ALPEREN ŞENGÜN'DEN NBA'DE KARIYER REKORU

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Amerikan Basketbol Ligi'nde (NBA) Houston Rockets forması giyen Alperen Şengün, Los Angeles Lakers karşısındaki 33 sayılı performansıyla kariyer rekoru kırdı.

NBA'e 9 karşılaşmayla devam edildi. Batı Konferansı'nda Alperen Şengün'den LeBron James'in de formasını giydiği Lakers karşısında kariyer rekoru geldi. Los Angeles Lakers, konuk ettiği Houston Rockets'ı 140-132 mağlup etti.

Şengün, 33 sayı 15 ribaunt, 6 asist, 4 blok ile maçı tamamladı. Lakers karşısında gösterdiği performansıyla Şengün, maçta takımının sayı, ribaunt ve blok istatistiklerinde ilk sırada yer aldı.

: Lakers'ta LeBron James, attığı 48 sayı ile sezon rekoru kırarak takımına galibiyet getirdi.

: LeBron James, pazar gecesi Philadelphia 76ers'a karşı 35 sayı atarak NBA tarihinde 38 bin sayı barajını aşan ikinci oyuncu olmuştu. NBA kariyerinde şu ana kadar 38 bin 72 sayıya sahip LeBron James'in, Kareem Abdul-Jabbar'ı geçerek NBA'in tüm zamanların en skorer ismi olmasına sadece 316 sayı kaldı.

: NBA kariyerini 1989 yılında tamamlayan Kareem Abdul-Jabbar, NBA'de kaydettiği 38 bin 387 sayı ile hala tarihin en fazla sayı atan oyuncusu konumunda bulunuyor.

2023 DAKAR RALLİSİ'NİN ŞAMPİYONLARI BELLİ OLDU

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

2023 Dakar Rallisi'ni, otomobil kategorisinde Katarlı Nasser Al-Attiyah, motosiklet sınıfında Arjantinli Kevin Benavides kazandı.

Suudi Arabistan'da düzenlenen 45. Dakar Rallisi, Hüfuf ile Dammam kentleri arasındaki 136 kilometrelik parkurda yapılan 14. etapla sona erdi.

Otomobil sınıfında etap birinciliğini, 1 saat 9 dakika 24 saniyelik derecesiyle GCK takımından Fransız Guerlain Chicherit elde etti.

Genel klasmanda 1 saat 21 dakikalık avantajla lider girdiği etabı, 1 saat 15 dakika 5 saniyeyle 8. sırada tamamlayan Toyota Gazoo pilotu Nasser Al-Attiyah, şampiyonluğa ulaştı. Al-Attiyah, 45 saat 3 dakika 15 saniyelik toplam zamaniyla Dakar Rallisi'nde 5. kez şampiyon oldu.

Ralliyi, Al-Attiyah'ın 1 saat 20 dakika 49 saniye arkasında noktlayan Fransız Sebastien Loeb (Bahreyn Raid) ikinci, şampiyonun 1 saat 38 dakika 31 saniye gerisindeki Brezilyalı Lucas Moraes (Overdrive Racing) ise üçüncü sırada bitirdi.

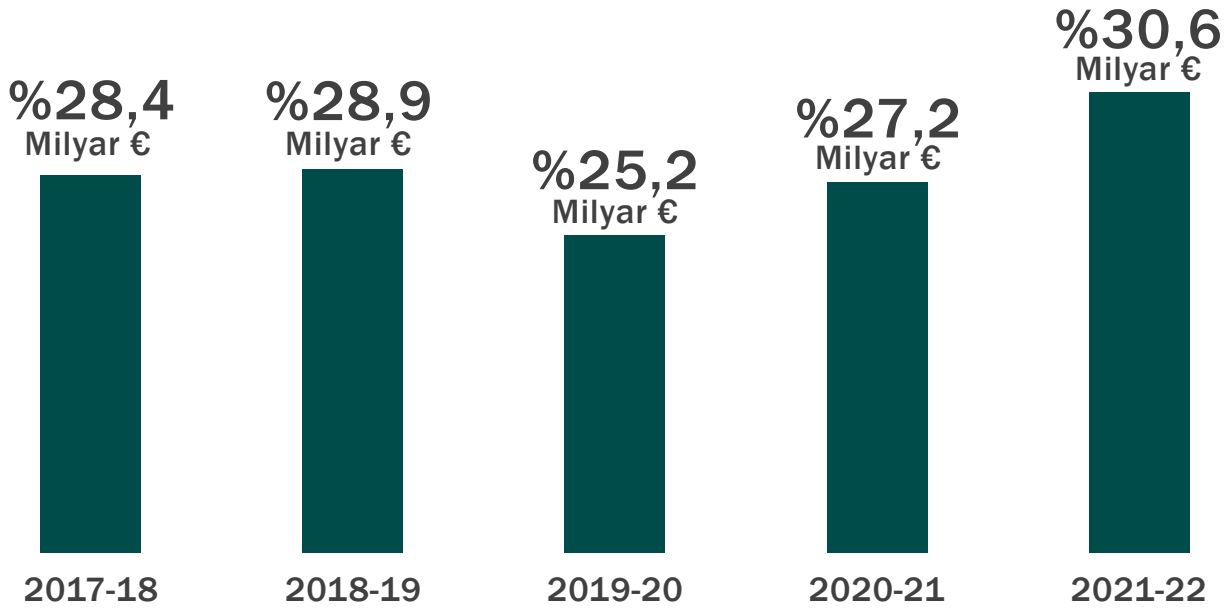


AVRUPA FUTBOL PAZARI HACMİ PANDEMİDEN SONRA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR

Avrupa futbol pazarının büyüklüğü 2017-2018 ve 2018-2019 yıllarında 28 milyar Euro'ya ulaşmıştı. Ardından pandemi ile birlikte yaşanan 2 yıllık bir düşüş futbol ekonomisini büyük ölçüde etkiledi.

Bu süre zarfında seyirciler stadyumlardan uzak kaldı ve kulüplerin maç günü gelirleri de dibe vurdu. Futbol

: ekonomisi için yaşanan bu kadar olumsuz etkilerden sonra, : pandemideki kısıtlamaların azalması ile birlikte pandemi : öncesi seviyenin de üzerine çıktı. Şu anda 30 milyar : Euro'yu geçen bir hacme sahip olan futbol pazarının, her : zaman olduğu gibi yarısından fazlasını İngiltere, İspanya, : Almanya, İtalya ve Fransa'nın olduğu 5 büyük lige ait oldu. :



EN DEĞERLİ KULÜP TEKRAR REAL MADRİD OLDU!

4. kez dünyanın en değerli futbol kulübü markası zirvesinde yer almaya devam eder Real Madrid bir sene içerisinde marka değerini %19 arttırıp 1,5 milyar Euro'ya ulaştırdı. Geçen sezon pandemi sebebiyle %10'luk düşüşün bu seneki artışa etkisi olsa da, bu başarının ardında sağlam bir marka stratejisi yer alıyor.

Arş. Gör. İncinur HANİK





TYRELL TERRY, 22 YAŞINDA NBA'DEN EMEKLİ OLDU, SPOR KAYGISININ HAYATININ “EN KARANLIK ZAMANLARINA” YOL AÇTIĞINI SÖYLEDİ

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

Tyrell Terry, artık basketbol oynamayacağını açıklarken, “Aşık olduğum bir şey için bu mücadeleye daha fazla devam edemem” dedi.

Tyrell Terry, kaygıyla yaşamaktan bahsederken 22 yaşında basketbolu bıraktığını açıkladı.

2020’de Dallas Mavericks için 31 numaralı genel draft seçimi olan Terry, haberi Perşembe günü Instagram aracılığıyla paylaştı.

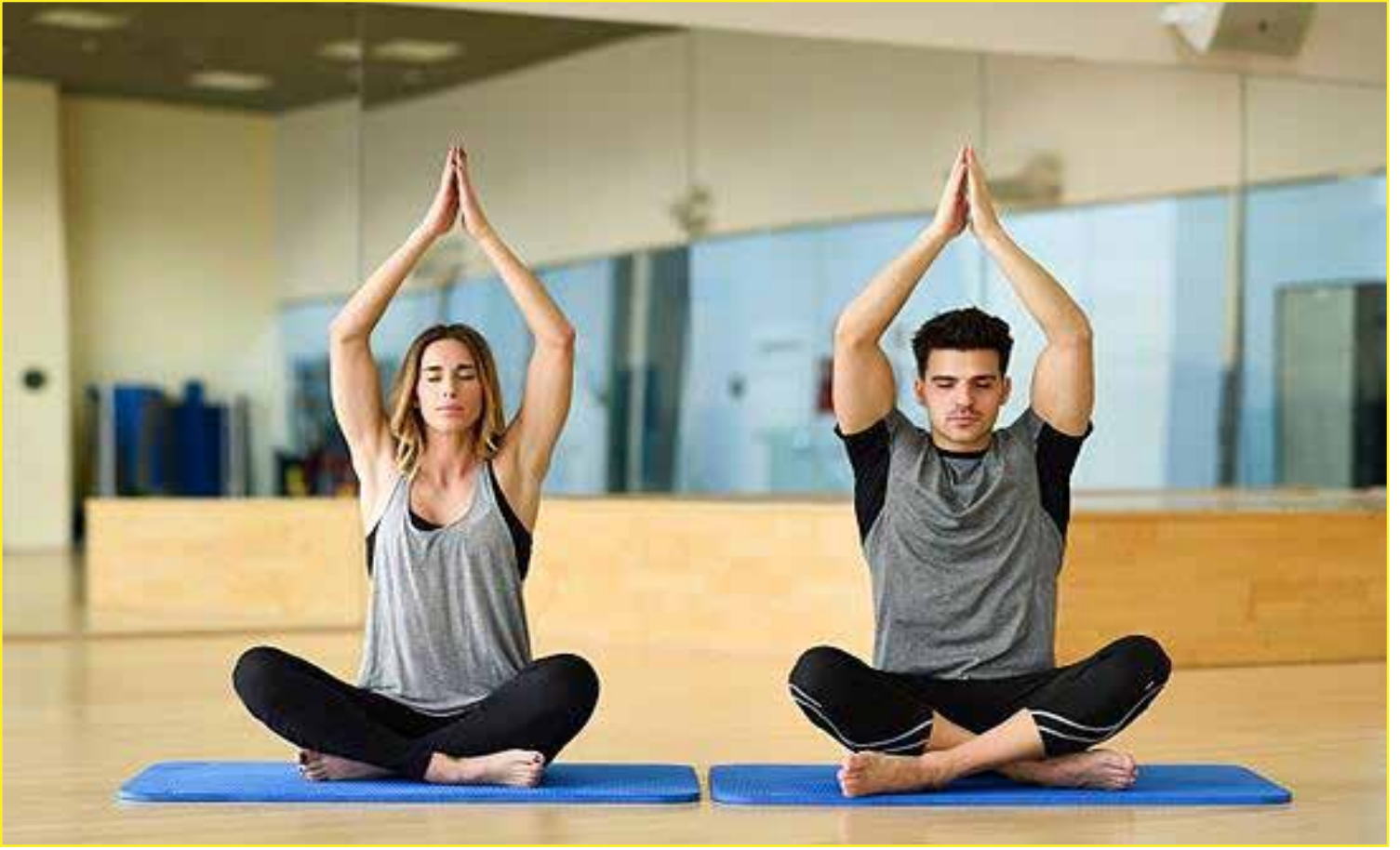
Çocukluğundan NBA’de geçirdiği zamana kadar yıllar boyunca basketbol oynadığı resimlerinden oluşan bir atıklarınca yayınladı. Kırmızı bir balonun altında duran bir kişinin fotoğrafıyla sona erdi. Fotoğraf, balon ve kişinin giydiği kırmızı ceket dışında renksizdi.

Terry, “Bu mesajı paylaşması çok zor ve yazması çok duygusal,” diye başladı. “Bugün kimliğimin büyük bir bölümünü oluşturan oyunu bırakmaya karar verdim. İlk adımlarımı attığımdan beri yoluma yön veren bir şey şeklinde devam etti.

Sporcu, basketbolda geçirdiği günlerde “inanılmaz başarılar elde etmesine, unutulmaz anılar yaratmasına ve ömür boyu sürecek dostluklar edinmesine rağmen, hayatımın

en karanlık zamanlarını da yaşadığını” söyledi. Beni inşa etmek yerine, beni yok etmeye başladığı noktaya gelmiş bulunmaktayım.

Terry, “endişe” ile ilgili deneyimini paylaşmaya devam etti ve şöyle yazdı: “Kendimin değerini, etrafımdakilerin görebileceği veya bilebileceğinden çok daha fazla küçümsemeye ve sorgulamaya başladığım yerdeyim. Saçma ve istenmeyen negatif düşüncelere boğuluyorum ve mide bulandırıcı uyanma ile karşı karşıya kalıyorum. Sonunda ise taşıyabileceğimden daha ağır yük omuzlarımda hissediyorum ve yaşadığım hayat artık keyif vermiyor. “Bu, bu sporun bende yarattığı kaygının sadece kısa bir açıklaması” dedi. Terry, basketbola kendisine fırsatlar verdiği için itibar etti ve “bana açtığı her kapı için” minnettarlığını dile getirdi. Yine de, “Aşık olduğum bir şey için bu kavgaya daha fazla devam edemem” dedi. “Çoğu kişi tarafından sonsuza kadar bir iflas, başarısızlık veya yetenek israfı olarak bilineceğim. Basketbol söz konusu olduğunda bunlar doğru olsa da, hayattaki en büyük başarıya götüren en büyük başarısızlıklardır” diye yazdı. Bu durum akıllara siber zorbalık ve gereksiz yüksek beklentinin bireylerde ve sporcularda duygusal ve psikolojik sorunlar yarattığını ortaya koymaktadır.



EGZERSİZ STRESE İYİ GELİRKEN STRES EGZERSİZİ NASIL ETKİLER?

Stres seviyesi yaşam içindeki güncel olaylardan etkilenmekle beraber sorun sadece bundan kaynaklı değildir. Çocukluk zamanlarında yaşanmış travmalar bile beden ve zihinde iz bırakarak birikimli bir stres döngüsü yaratabilir ve çözilemeyen stresörlerin birikimi gün geçtikçe kişiyi daha da stresli hale sokabilir. Yüksek stres seviyelerinin ölümcül kronik hastalıkların ana nedenlerinden olduğu gerçeği göz önüne alındığında ve kendini besleyen bir stres kafesine hapsolme durumunda stres, insan yaşamında kritik bir durum arz etmektedir.

Düzenli olarak egzersiz yapmanın stres seviyelerine iyi gelen pratiklerden olduğu bilimsel olarak teyit edilmiş ve artık bilinmekte olmakla beraber akıllara stresli olmanın egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisi ise genellikle konuşulmayan kısım olarak karşımıza çıkıyor. 168 bilimsel çalışmanın incelendiği bir derlemenin sonunca göstermektedir ki yüksek stres seviyelerinin düzenli egzersiz yapma pratiği üzerinde olumsuz etkileri vardır. Stresli ve yoğun bir yaşam süren insanlarca düzenli egzersiz külfet şeklinde görülebilmektedir. Özellikle yeni bir egzersiz rutinine başlamak ise daha çok stresör olarak algılanabilmektedir ve fitness salonları gibi sosyal ortamların da ek olarak sosyal stres faktörü oluşturarak yaşanan sorunu körükleyebileceği ortaya çıkmıştır.

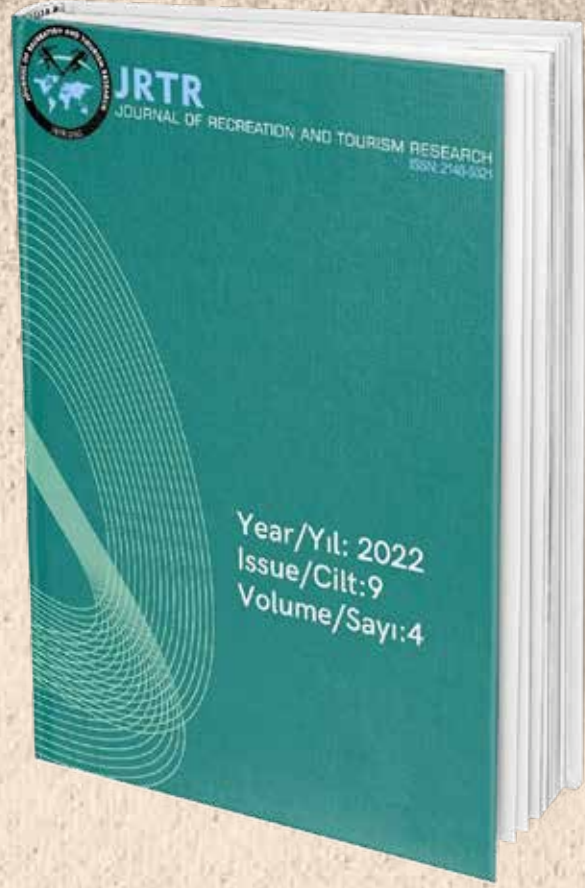
Yaşamında yüksek stresler ile mücadele eden kişilerin düzenli egzersiz pratiğinin stres üzerine olumlu etkilerinden faydalanabilmesi için;

Stres seviyesi dikkate alınarak nefes pratikleri gibi rahatlatıcı pratikleri hayatına dahil etmesi,

Ulaşılabilir egzersiz çözümleri ile düzenli egzersiz pratiklerine devam etmesi,

Sosyal stres faktörü nedeniyle egzersizden uzaklaşan kişilerin ise özel alanlarda spor yapabilecekleri çözümler sunulması ile düzenli egzersiz alışkanlıkları kazanılıp sürdürülmesinde çok belirleyici olabilecektir.

KİTAP KÖŞESİ



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölüm Başkanı **Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ** 'Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi'ni kurmuştur. Bilimsel bu dergi yayım hayatına Aralık 2022 ilk sayısı ile başlamıştır. İlk sayısında Yüksekokulumuz kadrosundan hocalarımız da yayınlar yapmışlardır.

- : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölüm
- : Başkanı **Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ** "Rekreasyonel Spor
- : İyi Oluş Ölçeği (Rsioö) Türkçe Versiyonu: Geçerlik ve
- : Güvenirlilik Çalışması" isimli makalesi, **Rekreasyon ve Turizm**
- : **Araştırmaları Dergisi**'nde yayımlandı.
- :



KİTAP KÖŞESİ



İGÜ Yayınları'ndan 105. Kitap: Sporda Rekor Denemesi Performanslarında Yönetim ve Organizasyon: "Su Altında Ağırlık Kaldırma Rekoru Örneği": Namık Ekin / 105th Book from IGÜ Press: Sporda Rekor Denemesi Performanslarında Yönetim ve Organizasyon: "Su Altında Ağırlık Kaldırma Rekoru Örneği": Namık Ekin

2. GELENEKSEL KAR VOLEYBOLU TURNUVASI

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rekreasyon Kulübü tarafından, 2. Geleneksel Rekreasyon Oyunları kapsamında düzenlenen Kar Voleybolu turnuvası, 27 Aralık 2022 Salı günü Torium AVM Snowpark'da gerçekleşti. Öğrenciler hem spor faaliyetleri gerçekleştirdi hem de farklı sürpriz ve eğlenceli aktivitelerle karda yarışma fırsatı buldu. Turnuvaya 28 takım ve 162 öğrenci katılım gösterdi. Katılan takımlardan birinci "Silgucarlie", ikinci "Optimum" ve üçüncü "Ultraaslan" oldu. Etkinliğe yoğun ilgi gösteren öğrenciler keyifli dakikalar geçirdi. Turnuvaya katılım ve gösteren herkese teşekkür ederiz.





REK-FUTBOL TURNUVASI BAŞARIYLA TAMAMLANDI

Rekreasyon Bölümü, 2. Geleneksel Rekreasyon Oyunları kapsamında Rek-Futbol Turnuvası ile etkinliklerine başlamıştır. 29 Kasım 2022 ve 15 Aralık 2022 tarihleri arasında düzenlenen turnuva 171 öğrenci katılmıştır. Toplam 24 takımın katıldığı turnuva Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu halı saha tesislerinde düzenlenmiştir. Şampiyon takım "Optimum sk" olurken, ikinci "Engelsiz İğü" ve üçüncü "The Legends" takımları olmuştur.

Turnuvaya Katılan Takımlar;

- İMPORTANTE
- İGÜ GOODFELLAS
- MİLAN
- SENİOR
- OPTIMUM PRIME
- ÇOLAKLAR
- DEREBOYU
- MANCHESTER İGÜ
- OPTIMUM SK
- BULLS
- ARBEDE
- CAVA FC
- ENGELSİZ İGÜ
- THE LEGENDS
- VAMOS
- HORNETS
- WERDER VEREMEM
- OPTIMUM SK
- ATP
- BURJUVA
- PANASNEAKERS
- KOLPAÇİNO TEAM
- CHİVAS MADRID
- REALMILAN
- AMPUTE



10. ULUSLARARASI EĞLENCE, PARK, OYUN VE SPOR ALANLARI ENDÜSTRİSİ FUARI 12 – 14 OCAK 2023

Eğlence – Etkinlik, Park – Rekreasyon Endüstrisi ve Hizmetleri Fuarı ATRAX, alanında büyük projelerin uygulandığı Türkiye ve komşu ülkelerin ilk ve tek ihtisas fuarı olma özelliği taşımaktadır.

Bu bağlamda Rekreasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, REKÇAD (Rekreasyon Çalışmaları ve

- : Araştırmaları Derneği) başkanı Sayın Bülent GÜRBÜZ ile
- : ATRAX ekibinin daveti üzerine Üniversitemizi temsilen
- : ATRAX fuarında yer aldılar. Başta yönetim kurulu başkanı
- : Sayın Nergis ASLAN olmak üzere Şöhret PAKIŞ ve tüm
- : ekip arkadaşlarına rekreasyon ve eğlence sektörüne
- : verdikleri destekten ötürü teşekkür ederiz.
- :





ALICI Kardeşler ve Şeyma Çil ,Altın Madalyaları Aldı.

Tokat'ta devam eden Gençler ve 23 yaş altı Türkiye Halter Şampiyonasında İGÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü 1. Sınıf öğrencisi Burcu ALICI ve İGÜ Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Programı 2. Sınıf öğrencisi Duygu ALICI'dan Türkiye Şampiyonluğu geldi. Ayrıca Antrenörlük Eğitimi Bölümü 4. Sınıf öğrencisi Şeyma ÇİL'den de Türkiye 2.liği geldi. Şampiyonlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- 49 kg. Duygu Alıcı Türkiye Şampiyonu
- 55 kg. Burcu Alıcı Türkiye Şampiyonu
- 87 kg. Şeyma Çil Türkiye 2.si

Ayrıca sporcumuz Burcu Alıcı 4 tane Türkiye rekoru kırarak kürsünün en tepesinde yine yerlerini aldılar. Sporcularımızı tebrik eder ve başarılarının devamını dileriz.



SELİM ÇELEBİ İLE SÖYLEŞİ

1 981 yılında İstanbul'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Bağcılar'da tamamladı. Türkiye'nin değişik illerinde 18 sene faal olarak sporculuk, antrenörlük ve beden eğitimi öğretmenliği yaptı. 2009'da Marmara Üniversitesi BESYO Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde Beden Eğitimi Öğretmenliği Formasyon Eğitimi'ni tamamladı. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde spor yönetimi bilimleri üzerine yüksek lisans eğitimi tamamlayarak "Spor Bilimleri Uzmanı" ünvanı almıştır.

Birçok STK'da kurucu başkanlık ve yönetim kurulu üyeliği yapmıştır. 2021 Kasım ayı itibarıyla Türkiye Atletizm Federasyonu yönetim kurulu üyeliğine seçilmiştir.

İBB Spor A.Ş.'de 4 yıl görev aldıktan sonra 2014 yılından itibaren belediye bünyesine geçiş yapan Selim Çelebi evli ve üç çocuk babasıdır.

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

1981 İstanbul doğumluyum, evliyim üç çocuğum var. Sokakta büyüdük, spora mahallede maç yaparak taşlardan kale kurarak başladık. İlkokul, ortaokul ve lise bunların tamamında spor yaptım. Yirmi sene futbol oynadım, Tekirdağ, Sakarya Karasu'da, Silivri'de ve İstanbul'un birçok yerinde top oynadım. Marmara Üniversitesi okul takım kaptanlığı yaptım. Şampiyonluklar yaşadık, küme düştük. Üniversite tarihinde ilk kez küme düşen takım kaptanıyım. Bir önceki sene şampiyonluk yaşadık, bir sonra ki sene küme düştük ve Anadolu Hisarında kendi sahamızda düştük. Güzel anılardı spor akademisine ortaokuldaki bir beden eğitimi öğretmenim

yönlendirmişti, ilk sene lise bittikten sonra 1998'de hocam dedi ki senin spor akademisi okuman lazım, hocam dedim en iyisi hangisi Marmara demişti. Girdim Marmara'ya kazanamadık tabi, kazanamayınca ben çok iyi bir sporcuyum diyorsun, gençsin ve bir havaya girmişsin, iki sene Tekirdağ'da top oynuyorum beni almazlarsa onlar kaybeder falan diyorum. İkinci yıl sınava girdim barajı geçemedim. Üçüncü yıl barajı geçtim, çok iyi puan aldım hatta bir üniversite kazandım ama dedim ben Marmara Üniversitesine gireceğim. Dördüncü girişimde çok çalıştım, sabahları erken kalkıp antrenman yapıyordum ve hatırlıyorum sınava girerken hastaydım, o kadar çok antrenman yapıyordum ve burnumun dikliği kırılmıştı acaba kazanabilecek miyim? Tabi artık çember daralıyor, artık etraftan kaç sene oldu kazanamamışsın işte artık kazan, kazanamıyorsan askere git şuraya git buraya git dediklerini duyuyorsun, neyse dördüncü denememde o tedirginlikle aslında olmamız gereken yerde korkuyla umudun arasında girdim sınava. O zaman Marmara Üniversitesi'ne başvuru 2500 kişiydi, yetenek sınavına ben birinci girdim, o sene tabi girince yine ayakların yere basmıyor, şimdi insan sürekli sürekli imtihan oluyor işte şey diyorsun karada artık ölüm yok en iyisine girdik, şöyle oldu böyle oldu bir ay sonra hiç unutmuyorum anatomi sınavına hazırlanıyorum aynı ruh hali eğer bu sınavı versem benim artık hiçbir verecek sınavım yok dedim, onu verdim, rehabilitasyon geldi, biomekanik geldi derken gördük ki sınavlar bitmiyor. Üniversiteyi yedi senede bitirdim. 2002'de girdim 2009'da bitirdim, benim çalışmam gerekiyordu annem babam işçi kendi paramı kazanarak okumam gerekiyordu, çalışarak üniversite bitirdim, oda nasıl oldu? Üniversite okul takımında oynuyorduk, orda ki hocalarımız dışarıdaki takımlarla anlaşılıyordu, bizi de beraberinde götürüyorlardı. Sonraki senede okul takımında oynamak için bize ders bıraktırıyorlardı, ben tezi 2006'dan itibaren bıraktım 2009'a kadar devam ettirdim, sonra baktım çember daralıyor yaş ilerliyor, sonrasında okulu bitirdik, askere gittik, evlendim dedik, futbol göçebe bir meslek yerleşik hayata geçelim o zaman İstanbul Büyükşehir Belediyesine girdim. Spor İstanbul da fitness eğitmenliği yapıyordum, hem beden eğitimi öğretmenliği hem futbol oynuyordum hem de burada bir kulüp kurduk Kayaşehir Spor Kulübü diye, oranında başkanlığını yapıyordum, o zaman ki belediye başkanımız Mevlüt Uysal'la tanıştık. Mevlüt başkan büyükşehirden buraya gelir misin? dedi. 2010'da Büyükşehir'e girdim. 2014'de ayrıldım, buraya geldim Başakşehir'e 2015 mayısın da gençlik spor müdürlüğü kurduk, burada o zaman ben geldiğimde yoktu ve 2015'den beri burada gençlik spor müdürü olarak görev yapıyorum, aynı zaman da ilçenin amatör spor kulüpleri birliği başkanlığını yapıyorum, bir de yakın zamandır Türkiye Atletizm Federasyonu yönetim kurulu üyesi olarak seçildim, bunlarla beraber Türk sporuna hizmet etmeye çalışıyoruz.

“Avrupa Birliği müktesebatına göre değişmediyse her spor kulübünde bu işin okulunu okumuş spor yöneticilerine ihtiyaç olacak, biz henüz bu anlamda spor sistemimizi tam kurgulayabilmiş değiliz.”

Ülkemizde spor yöneticiliği hakkında ki düşünceleriniz ve okuyan, okumak isteyen gençlere tavsiyeleriniz neler olurdu ?

Spor yönetimi, ülkede bizim zamanımızda da bu söyleniyordu, şimdi biraz daha ilerledi ama bende aynı şeyi söyleyeceğim, henüz tam anlayamayan bir kavram. Ben özellikle sporla ilgilenen herkesin ister antrenör olsun, ister rekreasyon olsun, ister beden eğitimi öğretmenliği olsun ve son olarak spor yöneticiliği olsun, bunlardan mutlaka birini okumalarını tavsiye ederim. Çünkü Avrupa Birliği müktesebatına göre değişmediyse her spor kulübünde bu işin okulunu okumuş spor yöneticilerine ihtiyaç olacak, biz henüz bu anlamda spor sistemimizi tam kurgulayabilmiş değiliz, mesela okullarda beden eğitimi öğretmenlerimiz var ama yine Avrupa birliği müktesebatına göre o okulda beden eğitimi öğretmenin ayrı bir şekilde olması gerekirken aynı zaman da branş antrenörlerinin de olması gerekiyor, şimdi hepimiz lise okuduk, lisede beden eğitimi öğretmeni güreşçi ise o okul bu alanda çok iyi dereceler alabiliyor ama diğer branşlarda alamıyor. Spor yöneticiliği böyle özelleştirilmiş bir alan, aslında bana göre bunun devlet politikası olması lazım özellikle son 15-20 yılda gençlik spor bakanlığı müthiş yerlere geldi. Biz Marmara Üniversitesi'nde bir çalıştay yaptık, belediye olarak otuz beş akademisyenden ortaya çıkan en önemli tespit artık fiziki olarak spor alanlarının yeterli olduğu yönündeydi, fiziki alanların yeterli olduğu bir noktada oraya spor yöneticisi konulması, çünkü şu anda spor kulüplerinin ya da devlet mekanizmasının içinde spor yöneticisi olmayışından dolayı spor kulüplerine olan inanç çok az. Spor kulüplerinin tamamına yakını kamu desteği olmadığı sürece kapısına kilit vurur tam da burada spor yöneticiliği mezunu olan insanların hem sahayı hem de akademik tarafı bilen spor yöneticilerinin olmasının gerekliliğini ortaya çıkartıyor. Türkiye de en üst düzey kulüpler eğer devlete olan borçları olmadan



ayakta kalabilmeleri mümkünse ben o kulüpleri ciddi anlamda başarılı olarak addederim. Ama hiçbirinin devletin desteği olmadan ayakta kalamazlar, kulüplerine su dahi alamazlar. Spor yöneticilerinin olması kaçınılmaz ama şu anda spor yöneticisi seçilirken mesela burada en zayıf halka futboldur. Futbol başlı başına endüstridir, bacasız sanayidir. Adamın orda gücü varsa orda spor yöneticisi olabiliyor buna karşı değilim ama en tepede bu varken de alt tarafta mutlaka amatör kulüplerde dahil buralarda dört yıllık fakülte mezunu spor yöneticileri olması gerekiyor. Bu henüz devlet politikası olarak oluşturulmadı neden çünkü parçadan bütüne doğru gitmeyi seviyoruz. Son yıllarda fiziki yaptırımlar çok iyi oldu, istihdam çok ciddi şekilde arttı mesela yine son 15-20 yılda bakanlık cumhuriyet tarihi boyunca almadığı kadar antrenör, beden eğitimi öğretmeni alımı yaptı ama yeterlimi değil daha da fazla yapılması lazım. Bu noktada bizim spor bilimleri fakültelerine sahip çıkmamız gerekiyor. Ben buraya ilk geldiğimde bana bu işi profesyonel kur dediler, ben ise o zaman biz buraya liyakat sahibi insanlar getirmeliyiz dedim. Nedir

bu işin mutlak tarafını da bilsin ama bunun okulunu da okusun, şu anda bizim müdürlüğümüz de yaklaşık 220 personel var onların 100 kısırını spor bilimleri fakültesinde okuyan ya da mezun olan arkadaşlar, ancak biz burada bunu yaparken sahada da özellikle spor yöneticiliği okuyan sizlere iş düşüyor, gerekliliğini ifade etmek gerekiyor. Ben bu modeli Ankara da 903 tane belediye başkanına anlattım ve üzülerek söylüyorum birçoğunun gençlik ve spor müdürlüğü yok, bizim buralara gidip kurulmasıyla alakalı gerekliliği anlatmamız lazım alanınıza sahip çıkın, sahip çıkmanın en iyi yolu da değer vermektir geçiyor.

Hayatınız da size ilham veren, kahramanım dediğiniz ve fikir aldığınız insanlar oldu mu?

Açık konuşmak gerekirse spor alanında olmadı. Ama benim en büyük kahramanım annemdir sonra işte eşim, çocuk büyütme çok zordur. Annemin ben ilk futbol oynamaya başladığımda 12 yaşında beni Zeytinburnu'na götürmüştü mesela Bağcılar'dan trene binmiştik annemin o fedakarlığını unutmam.

Sizce aileler çocuklarını spora yönlendirirken nelere dikkat etmeleri gerekir?

Bununla alakalı yakında bir projemiz var, sporcu anne baba okulu diye. Çünkü öğretmenlik yaparken de antrenörlük yaparken de çocuklardan daha çok ailelerin eğitime ihtiyacının var olduğunu gördüm. Spora yönlendirirken ailelerin ilk yapması gereken, çocuğunun kazanmanın ya da kaybetmenin içinde olduğu bir ortama sokmamalarını tavsiye ederim. Anne ve babaların çocuğunu spora başlatırken mutlu olmasını, keyif almasını ve kendini gerçekleştirebilmesini öncelik vermesi lazım. Küçük yaşta çocuklar spora başlarken pedagojik olarak sosyalleşmesini sağlamak, fiziksel aktivite yapmasını ve enerjisini fiziksel aktiviteye harcamasını sağlamak lazım. Aileler "senin şampiyon olmanın, birinci olmanın önemi yok." Mutlu oldun mu? Keyif aldın mı? demesi lazım.

Hayatınızda dönüm noktası dediğiniz bir an var mı?

Biz üç kardeşiz, bir ablam ve kız kardeşim var. Ben 2006'da Hollanda'ya gidiyordum, burada ki futbol yaşantımı akademik olarak orda devam ettirecektim, yaşantımı orada kurmayı planlıyordum. Anneme gittim ve anlattım, ağlamaya başladı ve "oğlum sen evin tek oğlusun ben sana çok güveniyordum eğer beni bırakıp Hollanda'ya gidersen ve bende İstanbul'da bir evim olmadan ölürsem, gözüm açık gider, beni bırakıp gitme" dedi. Ben 2006'da sırf annem öyle dedi diye gitmedim ve benim hayatımda kısa sürede çok ciddi değişiklikler oldu. 3 sene içinde iki tane ev aldım, biri anneme biri kendime ve bana orda ki durumu çok ciddi bir bakış açısı kattı. İnsanların içinde bulunduğu en önemli sıkıntılardan bir tanesi de kendilerini hayatta var eden gerçek anlamda şükür etmeleri gereken değerlerini bilmemeleri. Herkes şikayet eder. Son olarak hırsla gayreti karıştırmamak lazım.

Başakşehirde birçok etkinlik yaptınız geri dönüşleri ve size kazanımları nasıl oldu? Bundan sonraki ileriye yönelik projeleriniz var mı bahsedebilir misiniz?

Biz çok büyük organizasyonlardan sonra mutlaka swot analizi yaparız. Geri dönüşler çok güzel olduğu için biz bu projeleri büyütüyoruz. Mesela İstanbul gençlik oyunları ile alakalı sadece bana değil başkanımıza da geri dönüşler oluyor, bir gün asansöre bindim dedi ve bir adam sayın başkan sizi ben hiç tanı mıyordum, benim kızımın voleybol turnuvası varmış İstanbul gençlikte sabah akşam onunla yatıyor onunla kalkıyor diye anlatıyordu. İlçe emniyet müdürümüzün gençlik oyunları başladıktan sonra okul önlerinde ki kavgaların çok azaldığını söylemişti. Şimdi biz bir bilim kurulu kurduk. 20 akademisyen, 10 farklı üniversite var bu geri bildirimler çok iyi olduğu için bu işleri büyütüyoruz ama bununla alakalı spor bilim kurulunu kurma amaçlarımızdan biride bu hocalarımızın danışmanlık yaptığı bitirme tezlerinde bizim ilçemizdeki bu ve benzeri konuları araştırma üzerine kurduk. Başka mesela anket yapıyoruz, yaptığımız organizasyonlarda mesela çocuk maratonuna katılan aileleri, Başakşehir iletişim merkezimiz var ve arayarak mini anketler yapıyoruz.

Son olarak kendinizi üç kelime ile tanımlasaydınız bunlar ne olurdu?

- Azimli
- Gayretli
- İyi niyetli

Değerli Spor ve Gençlik Müdürlüğüme samimi röportajı için çok teşekkür ederim.

"Küçük yaşta çocuklar spora başlarken pedagojik olarak sosyalleşmesini sağlamak, fiziksel aktivite yapmasını ve enerjisini fiziksel aktiviteye harcamasını sağlamak lazım. Aileler "senin şampiyon olmanın, birinci olmanın önemi yok." Mutlu oldun mu? Keyif aldın mı? demesi lazım."

ERİŞİLEBİLİRLİK SEMPOZYUMU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

“Gelişim’e Açık Olun!” sloganıyla yola çıkan İstanbul Gelişim Üniversitesi, “herkes için erişilebilir eğitim” anlayışını sürdürmeye devam ediyor. 4 Ocak 2022 Çarşamba günü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından düzenlenen “Erişilebilirlik Sempozyumu”; Yüksek Mimar ve Erişilebilirlik Uzmanı Ebubekir Gündoğdu, Bedensel Engelliler Yüzme Milli Takım Antrenörü Abdullah Duran Arslan, Görme Engelli Psikolog Mizgin Gemsiz ve Paralimpik Milli Yüzücüler Umud Ünlü ve Serdar Demir’in katılımıyla gerçekleştirildi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’ne erişimin oldukça kolay olduğunu, mevzuatta engel yoksa, İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde eğitim almayı zorlaştıran tüm engelleri kaldıracağını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin,

“İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin en gelişmiş birimlerinden birisi de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’dur. Yüksekokulumuz, hem bünyesinde bulundurduğu milli sporcu öğrenci sayısı ile spor camiasında hem de Türkiye’de önemli bir konumda. Erişilebilirlik çok geniş bir alana sahip. Hepimizin erişmek istediği hedefler var, burada önemli olan fiziksel noktada erişilebilirlik konusu. Fiziksel erişilebilirlik, bana göre zihinsel erişilebilirlikten çok daha kolay. Biz İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak, uzman arkadaşlarımızla da görüştük, bu konuda neler yapılması gerekiyorsa yapmaya hazırız. Yapılacak daha çok şey var, bunlardan biri de sağlık teknolojilerini geliştirmek. Bu sağlık teknolojisinin içerisinde de erişilebilirlik alanında da engelli bireylere yönelik faaliyetler sürdürebilmek istiyoruz. Ben onları engelli saymıyorum, çünkü zihinlerinde hiçbir engel yok. Engel tanımıyorlar, onlar bizim, Türkiye’nin gururu. Bu kısıtlara rağmen bu seviyeye gelip bunca başarıyı elde etmek, fiziksel olarak engeli olmayan insanlardan çok daha makul bize göre. Üniversite olarak bize ne düşüyorsa yapmaya hazırız. Yüksek lisans, doktora veya lisans eğitimi almak isteyen tüm engelli öğrencilerimize üniversitemizin kapılarını açmaya hazırız.” dedi.

Erişilebilirliğin sağlanması ve sürdürülebilir olmayı hedefliyorlar! İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Mehmet Soyal yaptığı açılış konuşmasında sürdürülebilir olmayı hedeflediklerini belirterek,

“Toplumsal yaşamın her alanında erişilebilirlik büyük önem taşıyor. Bireylerin sağlık, eğitim, ulaşım, rehabilitasyon hizmetlerinden faydalanması, üretime katılması, sosyal kültürel ve spor etkinliklere katılması bu mekânların ulaşım sistemlerinin erişilebilir olması gerekmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu olarak bünyemizdeki bölümlerimiz, saha uygulamalarımız, gözlemlerimiz ve çözüm odaklı projelerimiz erişilebilir dünya ve toplum yaratmak için üzerimize düşen görevi yapmaya hazırız. Bu alana yaptığımız adımlarla sürdürülebilir olmayı hedefliyoruz.” şeklinde konuştu. Erişilebilir mimarlık ile engelli bireylerin kendini gerçekleştiribilmesi sağlanabilir

“Erişilebilirlik Sempozyumu” konuşmacılarından olan Yüksek Mimar Erişilebilirlik Uzmanı Ebubekir Gündoğdu yaptığı açıklamalarda, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en önemli olan unsurlardan birinin insanın kendini gerçekleştirme faktörü olduğunun altını çizerek, “Engelli bireyler için en önemli

gereksinim kendini gerçekleştiribilme gereksinimidir. Her yıl doğan 1.3 milyon bebeğin %10’u yani yılda 130.000 çeşitli sınıflarda engelli bebek dünyaya geliyor. Burada bize düşen erişilebilirlik kavramının tanımında olduğu gibi bir kentte yaşayan bütün bireyler, şehrin/kentin sunduğu tüm kamusal alanlardaki hizmetlerin tümüne ulaşabilmesini sağlamak.” dedi.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Bedensel Engelliler Federasyonu Yüzme Takımı Milli Antrenörü Duran Arslan’ın da katılım sağladığı sempozyumda öğrencilere tavsiye ve önerilerde bulunan Duran, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri, ileride mesleğe başladığınız zaman sizin en büyük göreviniz engellilere nasıl spor yaptıracağınızı bilmek. Bu sayede okullarınıza veya spor salonunuza engelli bireyler geldiği zaman yaptığınız spor dalını öğreterek, onların hayata tutunmalarını sağlayabilirsiniz. Burada sizlere çok iş düşüyor. Bu öğrencilere sahip çıkmamız gerekiyor.” şeklinde konuştu.



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

ERİŞİLEBİLİRLİK SEMPOZYUMU

Konferans

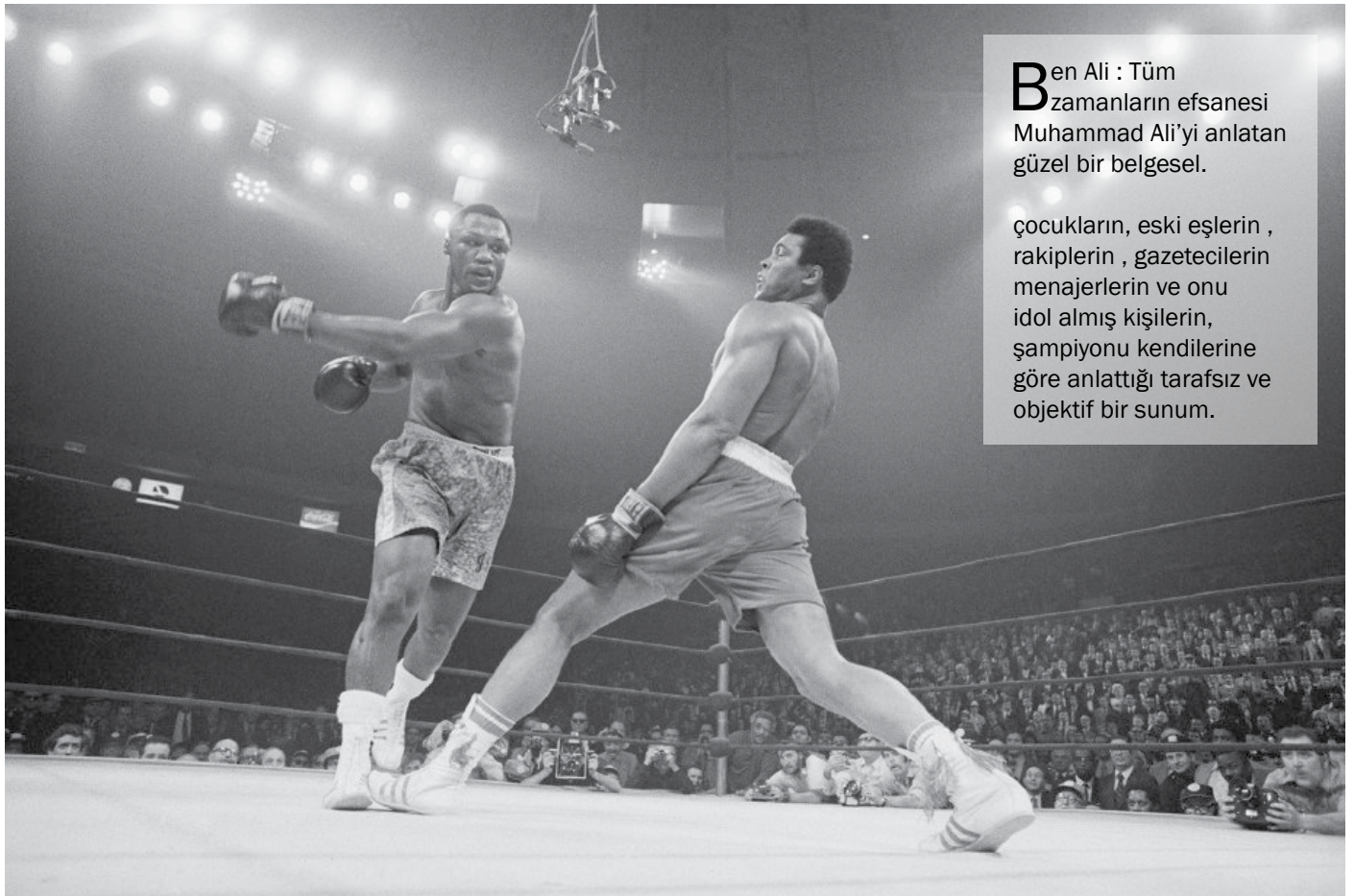
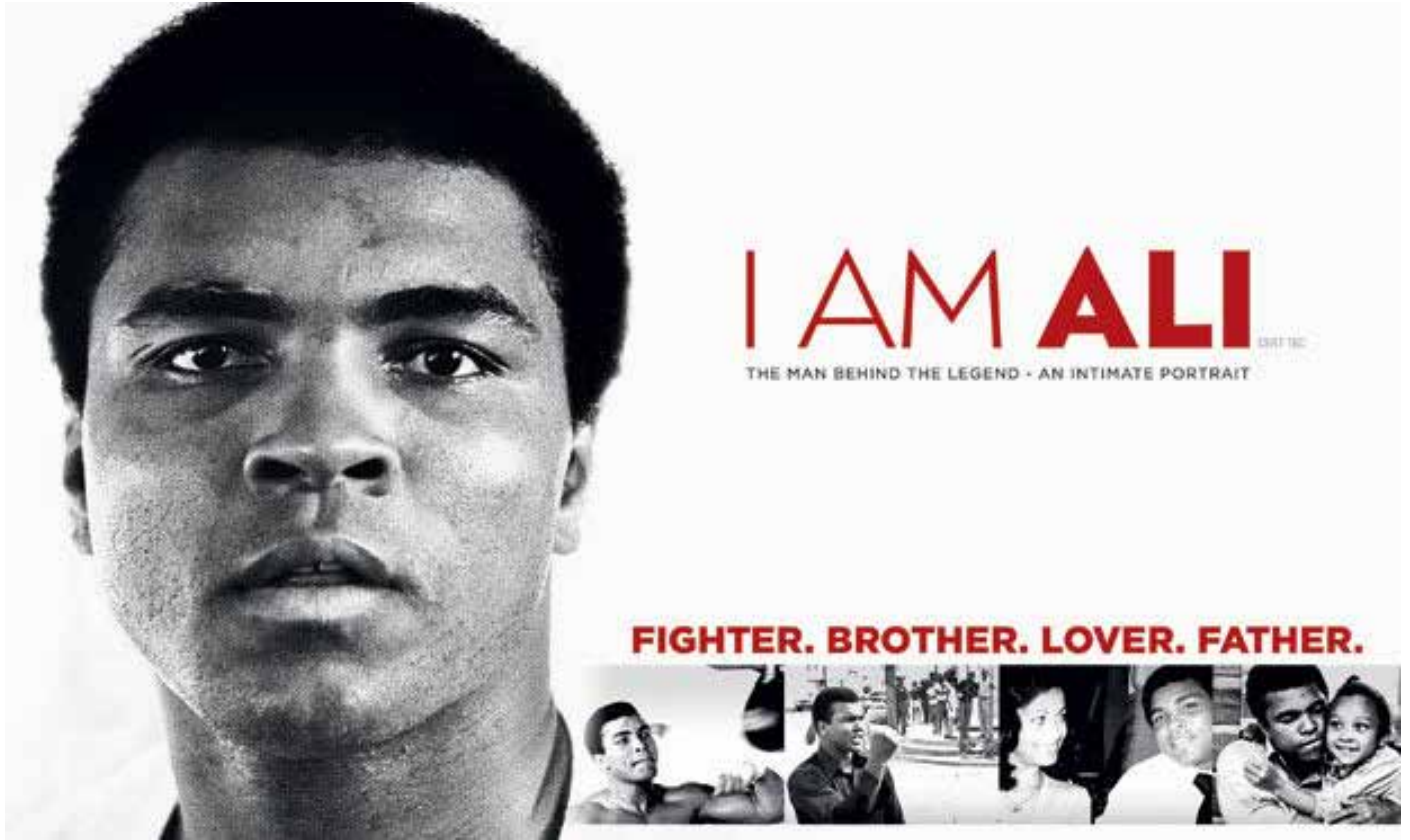
KONUŞMACI Ebubekir GÜNDOĞDU Mimar ve Erişilebilirlik Uzmanı	KATILIMCI Abdullah Duran ARSLAN Bedensel Eng.Yüzme Milli Takım Antrenörü	KATILIMCI Sait KAYA Erişilebilirlik Uzmanı
	KATILIMCI Umud ÜNLÜ Paralimpik Milli Yüzücü	KATILIMCI Serdar DEMİR Paralimpik Milli Yüzücü

04 Ocak, 2023 Çarşamba 14.00 17.00 J BLOK MEHMET AKİF ERSOY KONFERANS SALONU

gelisim.edu.tr @gelisimedu @igufisim

İGÜ SSK Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı İstanbul Gelişim ve Spor Kurumu

BELGESEL VE FİLM ÖNERİLERİ: I AM ALI



Ben Ali : Tüm zamanların efsanesi Muhammad Ali'yi anlatan güzel bir belgesel.

çocukların, eski eşlerin , rakiplerin , gazetecilerin menajerlerin ve onu idol almış kişilerin, şampiyonu kendilerine göre anlattığı tarafsız ve objektif bir sunum.

KİTAP ÖNERİSİ: BİN MUHTEŞEM GÜNEŞ



O çok sevdiğimiz Uçurtma Avcısı'nın Afgan Kökenli yazarı Khaled Hosseini'nin bir diğer güzel eseri. Türkiye 'de Everest Yayıncılık tarafından Püren Özgören'in çevirisiyle yayımlanmıştır.

Kitap arkasından bir alıntı yazar bu romanında da yine doğduğu toprakları anlatıyor, bu kez iki kadının kesişen yaşamları ve dostlukları üzerinden.

Küçük yaşta evlendirilen kızlar, çocuğu olmayan kadınlar, babaya ya da çocukluk arkadaşına duyulan geçmişe gömülen aşklar."

Şu ana kadar okuduğum kitaplar içerisinde en akıcı, en içinde hissettireni. Kitap tam 493 sayfa fakat o

• kadar çabuk akıcı eksiliyor ki sayfalar bitmesin hemen
• diye kendinizi durdurmak zorunda kalıyorsunuz. Kitap
• bittiğinde karakterler tüm özellikleriyle canlanıyor
• kafanızda ve kendinizi o insanları gerçekten tanımış gibi
• hissediyorsunuz. Muhteşem naiflikte yine muhteşem
• dramlar barındıran çok güzel bir kitap.

• Bundan sonra birilerine kitap önermek durumunda
• kaldığımda ilk aklıma gelecek kitap bu
• Bültenimizin bu sayısında okurlarımıza önerimiz olan
• bu kitap sizleri bambaşka dünyalara götürecektir. İyi
• okumalar...

• Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu



KÜNYE

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

Bülten Ekibi

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA

Bülten Danışmanı

Öğr. Gör. Tekmil Sezen GÖKSU

Bülten Danışmanı

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Görsel Tasarım ve İçerik Editörü

Katkıda Bulunanlar

Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanlığı

Antrenörlük Eğitimi (İng) Bölüm Başkanlığı

Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölüm Başkanlığı

Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri

Bölüm Başkanlığı

Spor Yöneticiliği Bölüm Başkanlığı

Rekreasyon Bölüm Başkanlığı