

İGÜ BESYO TEMMUZ 2023 BÜLTENİ



İÇİNDEKİLER

***** FİLENİN SULTANLARI
MİLLETLER LİGİNDE
ŞAMPİYON!!!**

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

***** TÜRKİYE'NİN GURURU
ARDA GÜLER**

ARŞ. GÖR. ALİ KAYA

***** 662. KIRKPINAR
ŞAMPİYONU YUSUF CAN
ZEYBEK**

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE

***** LA LİGA'YA DEV SPONSOR**

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK

***** YEMEK SONRASI
EGZERSİZİN ÖNEMİ**

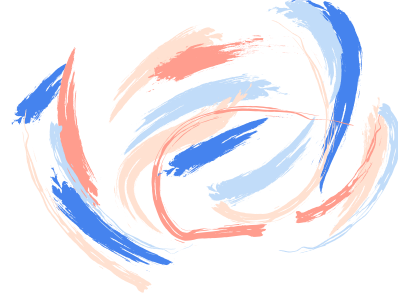
ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

***** FİZİKSEL AKTİVİTE
SONRASI AKTİF
TOPARLANMA**

ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK

***** LEON MARCHAND'DAN
REKOR!!!**

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ



BESYO'DAN HABERLER

***** BURCU'DAN 1 GÜMÜŞ 2
BRONZ MADALYA**

***** BESYO ÖZEL YETENEK
SINALARI GERÇEKLEŞTİ**

**REKREASYON BÖLÜMÜ BAŞKANI
DOÇ. DR. MUSTAFA CAN KOÇ'TAN
YENİ AKADEMİK ÇALIŞMA**

***** FİLM KİTAP VE BELGESEL
ÖNERİLERİ**



FİLENİN SULTANLARINDAN BÜYÜK ZAFER!!!

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

Milli Kadın Voleybol Takımı, Milletler Ligi'nde Çin'i 3-1 yenerek şampiyon oldu. Tarihinde ilk kez altın madalya kazanan Filenin Sultanları'ndan 3 isim de turnuvanın Rüya Takımı'na seçildi.



Filenin Sultanları ABD'de tarih yazdı. A Milli Kadın Voleybol Takımı, FIVB Milletler Ligi Finali'nde Çin'i 3-1 yenerek şampiyon oldu.

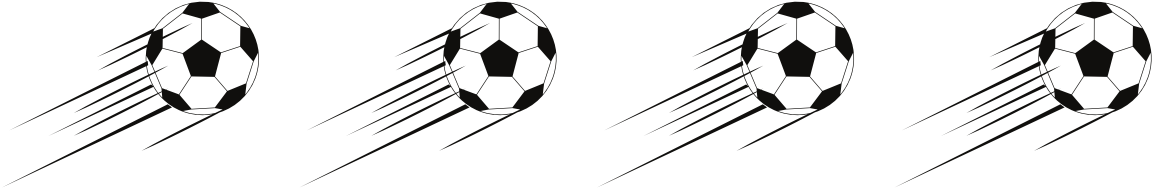
Kupa, kaptan Eda Erdem'in ellerinde yükseldi. Filenin Sultanları bu sonuçla hem dünya sıralamasında ilk sıraya yükseldi. Hem de ilk kez uluslararası arenada altın madalya kazandı.

Final maçı, ABD'nin Arlington kentinde oynandı.

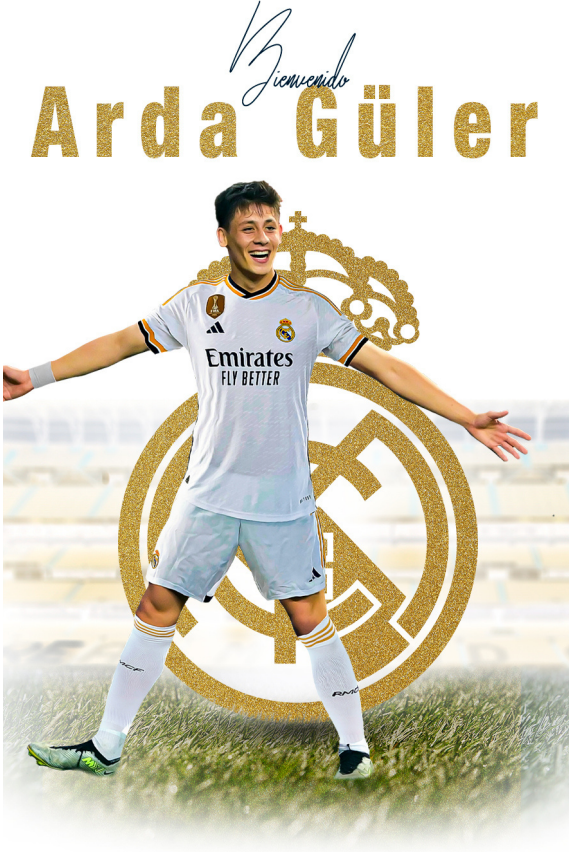


ARDA GÜLER REAL MADRID'E TRANSFER OLDU

ARŞ. GÖR. ALİ KAYA



Türk futbolunun son dönemde yetiştirdiği en önemli değerlerden biri olan Arda Güler, yeteneği ve performansı ile dikkatleri üzerine çekerek kısa sürede dünya devi Real Madrid'in futbolcusu oldu. Arda Güler, 25 Şubat 2005'te Ankara'nın Altındağ ilçesinde dünyaya geldi.



Y U S U F C A N Z E Y B E K

6 6 2 . K I R K P I N A R Y A Ğ L I G Ü R E Ş L E R İ

Ş A M P İ Y O N U !!!

A R Ş . G Ö R . B L G E H A N P E P E



662. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri finalinde İsmail Balaban'ı yenerek başpehlivanlığı kazanan Yusuf Can Zeybek, 3 yıl üst üste başpehlivan olarak, 26 yıldır sahibini bulamayan altın kemerin ebedi sahibi olmayı hedefliyor.

Kırkpınar'da bir turu kura çekimi sonrası güreşmeden geçen daha sonra başpehlivanlar Rıza Yıldırım, Mustafa Taş, Fatih Atlı, Mehmet Yeşil Yeşil ve finalde İsmail Balaban'ı yenerek büyük başarı elde eden Zeybek, AA muhabirine, yıllar süren çalışmalarının karşılığını başpehlivan olarak almanın mutluluğunu yaşadığını söyledi.

Başpehlivan olmanın kendisini daha da motive ettiğini ifade eden Zeybek, "Bu duracağım anlamına gelmiyor. Hedeflerim devam edecek. Çalışacağız sürekli. Durmayacağız. İnşallah önümüzdeki müsabakalara daha iyi, daha motive ve daha mutlu gireceğiz. Bu kemer başlangıçtı, inşallah daha güzellerini yapacağız." dedi.



LA LİGA'YA DEV SPONSOR

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK



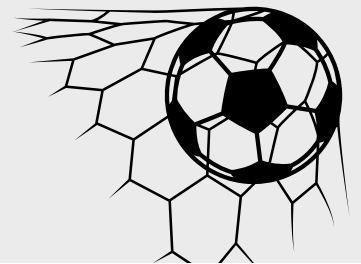
İspanya'da 1. ve 2. lig kulüplerini bünyesinde bulunduran LaLiga kurumu, bu liglerin yeni sezondaki isim sponsorlarını düzenlenen galada tanıttı. ABD'li bilgisayar oyunları üretici EA Sports, gelecek 5 yıl için LaLiga ile sponsor anlaşması imzaladı. Buna göre gelecek sezondan itibaren 1. lig La Liga EA Sports, 2. lig ise La Liga EA Sports Hypermotion olarak adlandırılacak.

Tarihinde ilk defa yabancı bir şirket ile sponsorluk anlaşması yapan LaLiga, son 10 yılda ilk BBVA ardından Santander adlı İspanyol bankalarıyla olan sponsorluk anlaşmasının en az iki katı daha fazla gelir elde edecek.

EA Sports'un LaLiga'ya 5 yıl boyunca sezon başına 40 milyar avroluk (her iki lig için) bir ekonomik katkı sağlayacağı belirtiliyor.

Diğer yandan sponsorluk anlaşmasını "yeni bir başlangıç" sloganıyla tanıtan LaLiga, logosunu değiştirip, yeni teknolojilerle futbolu daha görünür ve ticari bir hale getirmeyi planlıyor.

LaLiga Başkanı Javier Tebas, galada yaptığı konuşmada, "Hem İspanyol futbolu hem de futbol endüstrisi için devrim niteliğinde bir değişim anlamına gelecek yeni bir döneme başlıyoruz."



LEON MARCHAND MICHAEL PHELPS'İN REKORUNU GERİDE BIRAKTI

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ



ERKEKLER 400 METRE KARIŞIKTA FRANSIZ LEON MARCHAND, 4.02.50 İLE MICHAEL PHELPS'İN 2008 YILINDA SAHİBİ OLDUĞU DÜNYA REKORUNU KIRMAYI BAŞARDI.

DÜNYA SU SPORLARI ŞAMPİYONASI'NDA EFSANE SPORCU MICHAEL PHELPS'İN 15 YILLIK DÜNYA REKORU KIRILDI. ERKEKLER 400 METRE KARIŞIKTA FRANSIZ LEON MARCHAND, 4.02.50'LİK DERECESİYLE YENİ REKORUN SAHİBİ OLDU.



YEMEK SONRASI EGZERSİZİN ÖNEMİ

ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

Her yemekten sonra 100 adım atarsan 99 yaşına kadar yaşarsın" diyen Çinliler bunu destekleyecek bilime sahipler ve bu sadece daha iyi bir sindirimle ilgili değil.

Yeni araştırmalar, yemekten sonra egzersiz yapmanın, vücudun proteini kas kütlesine sentezlemek için diyet amino asitlerini kullanma yeteneğini de geliştirdiğini gösteriyor.

Toronto Üniversitesi araştırmacıları, uzun süreli oturma sürelerinin kesilmesinin, kasın amino asit kullanımı yoluyla hasarlı proteinleri onarma veya değiştirme yeteneğini geliştirip geliştirmediğini inceledi. Toronto Üniversitesi'nde kas fizyolojisi profesörü olan Daniel Moore "Sonuçlarımız, uzun süreli hareketsiz dönemleri kısa aktivitelerle kırmanın önemini vurguluyor" dedi.

İki dakikalık "egzersiz atıştırmalıkları" fayda sağlamak için yeterlidir.

Yedikten sonra hareket etmenin beslenmemizi daha iyi hale getirebileceğini ve daha küçük öğünlerden daha fazla diyet amino asidinin veya daha kaliteli protein türlerinin daha verimli kullanılmasına izin verebileceğine inanıyoruz. Çalışmada, katılımcılar uzun süreli oturmayla meşgul oldular, her 30 dakikada bir 2 dakikalık yürüme veya vücut ağırlığıyla squat yaptılar. Kısa aktivite molaları, kas protein sentezi için kullanılan diyet amino asitlerinin etkinliğini artırdı.



FİZİKSEL AKTİVİTE SONRASI AKTİF TOPARLANMA

ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK

Spor; rekabet, performans, istikrar gibi özelliklerinden dolayı stabil durumu devam ettirmeyi gerektiren bir yaşam biçimidir. Sporcu, antrenmanları ya da müsabakaları sırasında yüklenme prensipleri dengeli ve düzenli verilerek stabil durumunu korumalı ve sezon içinde performansını sürdürebilmelidir. Bir maçtan diğer maça geçen sürede sporcunun maksimum toparlanması ve yaralanma oluşturacak faktörlerin tamamının minimuma indirilmesi gerekmektedir. Bu prensipler doğrultusunda yapılan etkin müdahaleler sporcunun tekrarlı yüklenmeleri ve yoğun antrenman programları sırasında yaralanma riski azaltmaktadır. Özellikle antrenman ya da maç sonrası toparlanmaya ayrılan süre ısınma periyodundan daha özensiz ve sporcu açısından daha pasif geçtiği görülmektedir. Oysa sporcunun aktivite sonrası toparlanması için aktivite öncesi dinamik ısınması olumlu etkiler oluşturmakta, sporcunun kas yorgunluğunu ve ağrısını azaltmaya yardımcı olmaktadır. Sporcularda aktivite sonrası oluşan kas ağrısını azaltmaya yönelik sporcunun hem kendinin hem de terapistinin yapabileceği uygulamalardan bu bölümde bahsedeceğiz.

Dinamik Isınma: Dinamik ısınma ile aktivite öncesi kasların aktiviteye alıştırılması, kullanılacak kaslara kan akışının ve kalp hızının artmasını amaçlamaktadır. Bu amaçla yapılan egzersizler büyük eklem hareket açıklığında, tüm vücudu içine alan, bölgeler arasında dinlenme aralarının olmadığı aktif bir ısınma programıdır. Dinamik ısınma programı kapsamında hareketler kalistenik egzersizler gibi de yapılabilir.

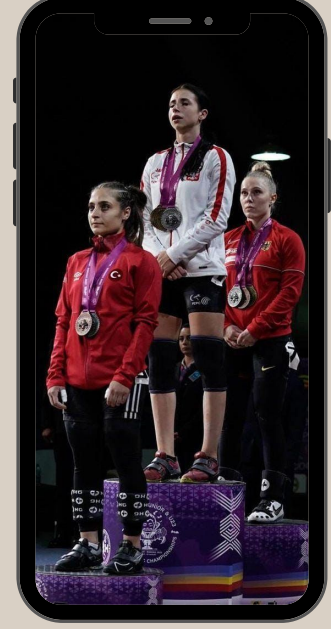
Aktif soğuma: Aktivite sonrası, artmış kalp hızının azaldığı, kaslarda biriken artık maddelerin uzaklaştırılmasının hızlandırılması amacıyla yapılan aktivitelerin tamamını kapsamaktadır. Hafif yoğunluklu yapılan aerobik egzersizler ekstremitelerde (kol ve bacaklar) kan göllenmesini azaltmakta, kan basıncını ve kalp hızını egzersiz öncesi düzeye getirmeye yardımcı olmaktadır. Düşük yoğunluklu aerobik egzersizlerin yapılması ile kas yorgunluğu ve ağrısı yaratacak kimyasallar kaslardan uzaklaştırılmakta ve dolaşım sistemine katılarak gecikmiş kas ağrısı oluşumu engellenmektedir. Sporcu aktif soğuma basamağını yerine getirilmeden pasif bir şekilde dinlenmesi durumunda kas ağrısı erken dönemde değil, aktivite sonrası 24- 48 saat içerisinde ortaya çıkmakta ve sporcunun performansında azalmaya neden olmaktadır. Aktif soğuma için en iyi örnekler, yürüyüş bandında sporcunun rahat yürüdüğü (sayı sayabildiği hız) bir hızda yürümek ya da sabit bisiklete binmek (pedalları hafif dirençle çevirebileceği) olarak verilebilir. Aktif soğuma sırasında, sporcunun ısınma sırasında aktiviteye hazırlandığı hızlarda yapılan egzersizler de kullanılabilir.



BESYO'DAN HABERLER

BURCU'DAN 1 GÜMÜŞ 2 BRONZ MADALYA

İGÜ BESYO Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencimiz Burcu ALICI, 26 Temmuz 3 Ağustos 2023 tarihleri arasında Romanya Bükreş'te devam eden Gençler ve U23 Yaş Altı Avrupa Şampiyonası'nda 55 kilogram da silkmeye 78, koparmada 104, toplam da 182 kiloluk derecelerde 1 gümüş 2 bronz madalya kazandı.



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'un "Investigation of The Environmental Interest of Students Who Spend Their Leisure in The School Gardens" isimli makalesi, Yalova University Journal of Sports Sciences' dergisinde yayımlandı.

2023-2024 İGÜ BESYO ÖZEL
YETENEK SINAVLARI 18-21
TEMMUZ TARİHLERİ ARASINDA
DÜZENLENDİ. YAKLAŞIK 1900
ÖĞRENCİNİN KIYASIYA
MÜCADELE ETTİĞİ PARKUR
OLİMPİYATLARI BÜYÜK
HEYECANA SAHNE OLDU



DOÇ. DR. MEHMET SOYAL

BESYO MÜDÜRÜ

DOÇ. DR. TANER ATASOY

BESYO MÜDÜR YARDIMCISI

ÖĞR. GÖR. TEKMİL SEZEN GÖKSU

BESYO MÜDÜR YARDIMCISI

DR. ÖĞR. ÜYESİ OKAN KILIÇKAYA

SBUAM MÜDÜR YARDIMCISI VE EĞİTİM-ÖĞRETİM

KOORDİNATÖRÜ



BESYO TEMMUZ 2023 BÜLTEN



Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu



BÜLTEN EKİBİ

ARŞ. GÖR. ALİ KAYA

ARŞ. GÖR. AYŞE DEMET KARADAĞ

ARŞ. GÖR. BİLAL GÖK

ARŞ. GÖR. BİLGEHAN PEPE

ARŞ. GÖR. İNCİNUR HANİK

ARŞ. GÖR. MUSTAFA DEMİR

ARŞ. GÖR. SELİM AKMAN

ARŞ. GÖR. SİNAN DEMİRCİ

ARŞ. GÖR. ÖMER AKSOY

ARŞ. GÖR. HALİS EGEMEN MERDAN

ARŞ. GÖR. YALÇIN MARAŞLI