



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

KASIM 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

1881-1938

10 KASIM

Ulu Önder Mustafa
Kemal Atatürk'ü,
fikirleriyle ve
eserleriyle sonsuza
dek yaşayacak bir
lider olarak anıyoruz.



Spor Bilimleri
Fakültesi



Vatan Uğruna Şehit Düşen Kahramanlarımıza Minnetle...

Ülkemizi derin bir üzüntüye boğan elim kazada, görev uçuşu sırasında düşen askeri kargo uçağında 20 kahraman Mehmetçiğimizin şehit olduğu haberini derin bir teessürle öğrenmiş bulunmaktayız.

Vatani uğruna canlarını feda eden tüm şehitlerimize Allah'tan rahmet, kederli ailelerine, Türk Silahlı Kuvvetlerimize ve Aziz Milletimize başsağlığı ve sabır diliyoruz. Milletimizin başı sağ olsun.





Fakültemizde öğretmenler günü kutlaması yapıldı..





KULÜP TANITIM HAFTASI

BAŞLIYOR

**11-12 ARALIK'TA SENİ HEYECAN
DOLU BİR DÜNYAYA DAVET
EDİYORUZ!**

92 Kulüp Stantlarını Açıyor!

**J BLOK - MEHMET AKİF ERSOY
KONFERANS SALONU**



İGÜ

SKS

Sağlık Kültür ve Spor
Daire Başkanlığı

Spor Bilimleri Fakóltesinden Kazakistan Shymkent Üniversitesine Akademik Ziyaret

İstanbul Gelişim Üniversitesi ile Kazakistan Shymkent Üniversitesi arasında imzalanan akademik iş birliğı protokolü kapsamında, 13–17 Ekim 2025 tarihleri arasında Spor Bilimleri Fakóltesi Dekanımız Prof. Dr. Ali KIZILET ve Dekan Yardımcımız Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, Shymkent Üniversitesine akademik bir ziyaret gerçekleştirmiştir. Ziyaret kapsamında, Shymkent Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Seitkulov



Nurlybek Akinovich ve üniversite yönetimi ile bir toplantı gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde iki üniversite arasında akademik iş birliğini geliştirmeye yönelik ortak müfredat çalışmaları, öğrenci değişim programları ve ortak projeler gibi konular ele alınmıştır. Ayrıca ziyaret süresince, öğretim üyelerimiz Shymkent Üniversitesi öğrencileriyle teorik ve uygulamalı derslerde bir araya gelmiş, akademik deneyim ve bilgi paylaşımında bulunmuştur.

Ziyaretin, iki üniversite arasındaki uluslararası akademik iş birliğı ve etkileşimi güçlendiren verimli bir adım olduğu değerlendirilmektedir.

Rekreasyon Topluluğu

Panayır Etkinliği

Düzenledi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rekreasyon Topluluğu, 20–22 Kasım 2025 tarihleri arasında Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrencilerin sosyal etkileşimini artırmayı ve aktif kampüs yaşamını desteklemeyi amaçlayan bir dizi rekreatif etkinlik gerçekleştirdi. Üç gün boyunca süren etkinlikler; oyun, spor, sanat ve eğlence temalarıyla öğrencilerin serbest zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerine imkân sağladı.



Etkinlikler kapsamında fakülte öğrencileri hem fiziksel aktiviteye dayalı hem de sosyal becerileri geliştirmeyi destekleyen uygulamalara katılım gösterdi. Rekreasyonun temel felsefesine uygun olarak, katılımcıların gönüllü, eğlenceli ve stres azaltıcı bir deneyim yaşamaları hedeflendi. Rekreasyon Topluluğu Başkanı Merve Karanfil, etkinliklerin yoğun katılımı ile gerçekleşmesinden memnuniyet duyduklarını belirterek şunları ifade etti: “Amacımız öğrencilerin eğlenceli vakit geçirirken aynı zamanda birbirleriyle etkileşim kurmalarını ve üniversite aidiyetlerini güçlendirmelerini sağlamak. Önümüzdeki süreçte daha kapsamlı etkinliklerle fakültemize değer katmaya devam edeceğiz.” Topluluğun akademik danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Mahmut Ulukan ise rekreatif etkinliklerin öğrencilerin psikososyal gelişimleri açısından önemine vurgu yaparak şu değerlendirmede bulundu: “Rekreasyon alanı yalnızca fiziksel aktivite değil; sosyal ilişkileri, yaratıcılığı, ruh sağlığını ve yaşam kalitesini destekleyen önemli bir disiplindir. Bu tür etkinliklerin üniversitemizde düzenli şekilde gerçekleştirilmesi bizleri oldukça mutlu ediyor.” Üç günlük etkinlik serisi, öğrencilerden gelen olumlu geri bildirimlerle tamamlandı. Rekreasyon Topluluğu, yıl boyunca benzer faaliyetlere devam etmeyi planlıyor.

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Koordinasyon Toplantısı – Antalya

Antalya’da düzenlenen Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Koordinasyon Toplantısı’na, İstanbul Gelişim Üniversitesi adına Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Kızılet ve SKS Spor Koordinatörü Kaan Oğulcan Hanbaba katılım sağladı.

Üniversite sporlarının gelişimi, organizasyon süreçleri ve yeni dönem planlamalarının ele alındığı toplantıda, kurumumuz aktif bir şekilde yer aldı.



İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi Kalite Komisyonu Toplantısı gerçekleştirildi

İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi Kalite Komisyonu Toplantısı gerçekleştirildi toplantıda;

- ✦ Fakülte Kalite Takvimi
 - ✦ Fakülte Aksiyon Değerlendirmesi
 - ✦ Akademik Danışmanlık Formu
 - ✦ Öğrenci Görüş ve Önerileri
- ele alındı ve karara bağlandı.

Bu dönem toplantısının önemli noktalarından biri ise, öğrencimiz Spor Yöneticiliği Bölümü 4. Sınıf öğrencisi Ezginur Sert paydaş olarak sürece aktif biçimde katılım sağlamasıydı. Fakültemizin kalite kültürüne öğrenci bakış açısının yansımaları bizler için büyük değer taşımaktadır.

Katılım sağlayan tüm akademisyenlerimize ve katkı sunan öğrencimize teşekkür ederiz.

Toplantı, Fakülte 2026 hedefleri doğrultusunda yapılacak çalışmalar ve fakültemize kazandırılacak katkılar üzerine dilek ve temennilerle sona erdi.



Kurumsal İletişim ve Web Komisyonu” toplantımızı gerçekleştirdik.

Fakültemizin Dijital Geleceği İçin Toplandık İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak, “Kurumsal İletişim ve Web Komisyonu” toplantımızı gerçekleştirdik.

Komisyon Başkanımız Prof. Dr. Kubilay Çimen yönetiminde toplantımızda, fakültemizin dijital platformlardaki varlığını güçlendirmek, web sitemizi daha kullanıcı dostu hale getirmek ve kurumsal iletişim stratejilerimizi gözden geçirmek üzere önemli kararlar aldık.

Paydaşlarımızla ve sevgili öğrencilerimizle olan iletişimimizi daha etkin ve verimli kılmak adına çalışmalarımıza hız kesmeden devam ediyoruz.



Spor ve Sporcunun Uluslararası Diplomasideki Yeri Konferansı Gerçekleşti

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi tarafından düzenlenen “Spor ve Sporcunun Uluslararası Diplomasideki Yeri” başlıklı konferans, 06 Kasım 2025 Perřembe gúnü yoğun bir katılımıla gerçekleştirildi. Etkinlik, J Blok Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu’nda öğrenciler, akademisyenler ve spor camiasından temsilcileri bir araya getirdi. Konferansın konuşmacısı, Türkiye Millî Paralimpik Komitesi Başkan Yardımcısı İbrahim Halil Korkmaz oldu. Korkmaz, konuşmasında sporun uluslararası ilişkilerde bir “yumuşak güç” unsuru olarak kullanımını, sporcuların diplomasi süreçlerindeki rollerini ve özellikle Paralimpik sporların küresel farkındalığın artırılmasındaki önemini vurguladı. Ayrıca engelli bireylerin spora katılımının toplumlar arası etkileşim, kapsayıcılık ve kültürel diplomasi açasından taşıdığı değere dikkat çekti. Programın moderatörlüğünü, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Öğr. Gör. Tekmil Sezen Soyal üstlendi. Soyal, etkinlik süresince özellikle spor diplomasisinin genç spor bilimciler için sunduğu kariyer fırsatlarına değinerek öğrencilerin sorularını yönlendirdi. Katılımcıların aktif olarak yer aldığı soru-cevap bölümüyle devam eden konferans, güncel örnekler, uluslararası projeler ve sporun diplomasi alanındaki stratejik etkileri üzerine yapılan değerlendirmelerle son buldu. Etkinlik sonunda teşekkür belgesi takdim edilirken, öğrenciler konuşmacı ile birebir görüşme fırsatı buldu.



İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde yeni akademik yılın heyecanı başladı!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yeni akademik yıla enerjik ve yüksek katılımlı bir oryantasyon programıyla merhaba dedi. Bugün gerçekleştirilen etkinlikte 1. sınıf öğrencileri fakülteyi, akademik birimlerini ve üniversite kültürünü daha yakından tanıma fırsatı buldu. Program, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Kızılet'in açılış konuşmasıyla başladı. Prof. Dr. Kızılet, öğrencilere ilham veren mesajlar aktarırken akademik sürece dair önemli hatırlatmalarda bulundu ve fakültenin eğitim vizyonunu paylaştı. Ardından Dekan Yardımcıları Prof. Dr. Yusuf Can ve Doç. Dr. Mustafa Can Koç, fakülte tanıtım ve oryantasyon sunumlarıyla öğrencilere akademik yapıya ilişkin kapsamlı bilgiler sundular. Etkinlik, bölümlerin tanıtım oturumlarıyla devam etti. • Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanı Doç. Dr. Mehmet Soyal • Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Okan Kılıçkaya • Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Aydoğan • Rekreasyon Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mahmut Ulukan • Spor Yöneticiliği Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi İrfan Karakendi bölümlerinin akademik yapısı, ders içerikleri, uygulama süreçleri ve öğrencileri bekleyen kariyer fırsatları üzerine bilgilendirme sunumları gerçekleştirdi. Yoğun katılımı ile tamamlanan program, öğrencilerin fakülte akademisyenleriyle tanışmasını sağlarken yeni döneme güçlü bir başlangıç yapılmasına da katkı sundu. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak yeni akademik yolculuklarında tüm öğrencilerimize başarılar diliyor; spor dolu, sağlıklı ve verimli bir yıl geçirmelerini temenni ediyoruz.



İGÜ Sporcuları, Avrupa Şampiyonası'nda Tarihe Geçti

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri, İspanya'nın Madrid kentinde düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda elde ettikleri büyük başarılarla üniversitemizi ve ülkemizi gururlandırdı. Türkiye A Milli Takım Kaptanı ve İGÜ öğrencisi Berk Erol, üst üste 8. kez Avrupa Şampiyonu olarak tarihe geçti.



1998 İstanbul doğumlu milli sporcu Berk Erol, kariyerinde çıktığı 41 resmi müsabakanın tamamını kazanarak dövüş sporları dünyasında ender görülen bir başarıya imza attı. Hızı, teknik kapasitesi ve mental dayanıklılığıyla tanınan Erol; 5 Dünya Şampiyonluğu ve 8 Avrupa Şampiyonluğu ile uluslararası arenadaki en başarılı sporculardan biri olmayı sürdürüyor. 31 Ekim 2025'te Madrid'de gerçekleştirilen şampiyonada Berk Erol; İlk turda İspanyol rakibini 3-0, Yarı finalde Portekizli rakibini 5-0, Finalde ise Romen rakibini 5-2 mağlup ederek yeniden Avrupa'nın zirvesine çıktı. Final karşılaşmasında tribünlerde yükselen "El Turco!" tezahüratları, milli sporcunun performansının uluslararası etkisini bir kez daha ortaya koydu. İspanyol basını Erol'u "şampiyonanın yıldızı" olarak nitelendirerek performansını "sahadaki Türk fırtınası" ifadeleriyle övdü. Şampiyonanın ikinci gününde ise İGÜ öğrencileri Akın Can Bingöl, Resul Can Deniz ve Berk Erol, senkron kata kategorisinde takım halinde Avrupa Şampiyonu olarak önemli bir başarı daha elde etti. Üçlü, uyumlu performansları ve teknik hakimiyetleriyle jüri tarafından tam not aldı. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak, öğrencilerimiz Berk Erol, Akın Can Bingöl ve Resul Can Deniz'i uluslararası arenada sergiledikleri üstün performans ve kazandıkları Avrupa Şampiyonlukları için tebrik ediyor; başarılarının devamını diliyoruz.

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şentürk'ün Makalesi SCI-Q1 Kapsamındaki “BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation” Dergisinde Yayımlandı

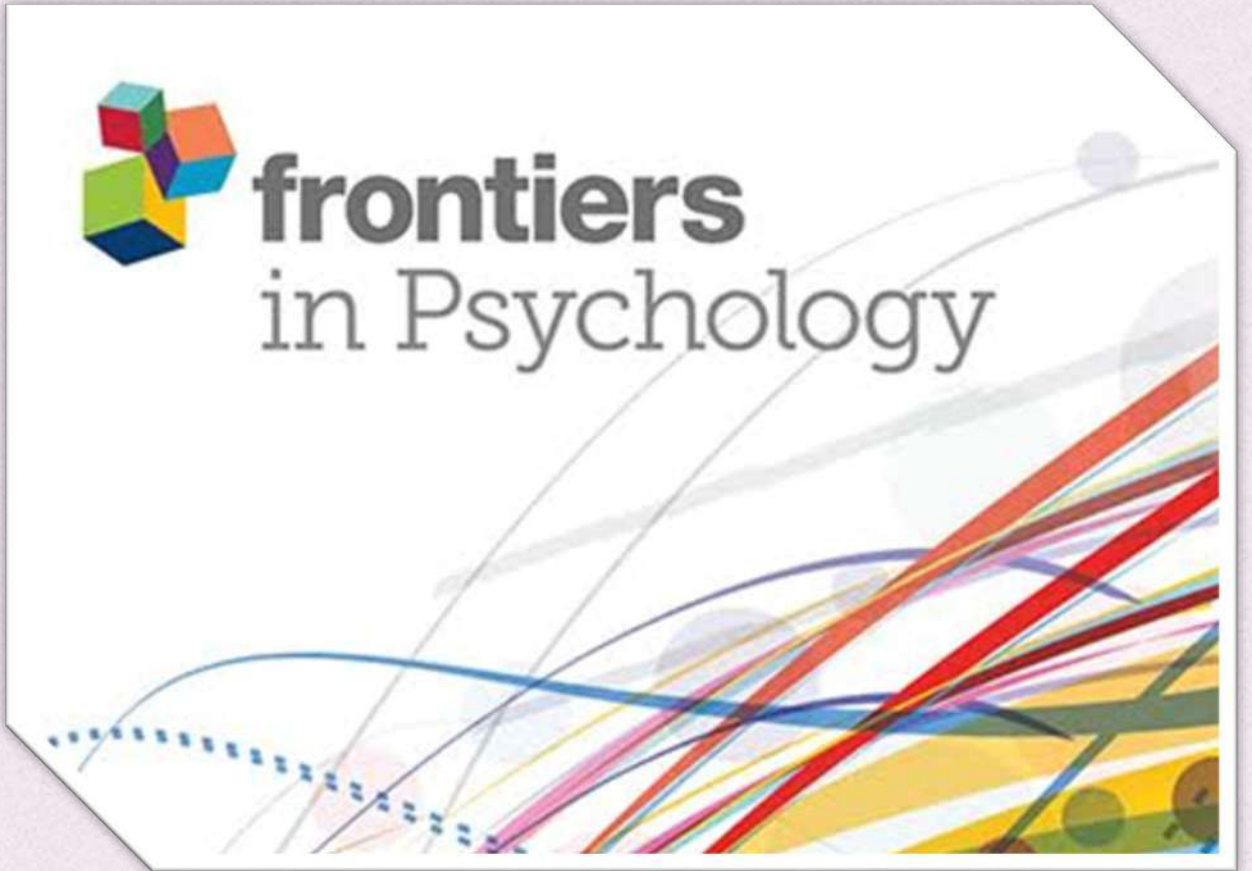
İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şentürk'ün ortak yazarı olduğu “Validity and reliability of catapult vector S7 GNSS units in distance measurement” başlıklı araştırma, spor bilimlerinin saygın dergilerinden BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation dergisinde (SCI – Q1) yayımlandı. Çalışma, GNSS tabanlı performans takip sistemlerinin mesafe ölçümündeki geçerlik ve güvenilirliğini ortaya koyarak literatüre önemli katkı sunmaktadır. Değerli hocamızı bu prestijli yayından dolayı tebrik ederiz.

**BMC sports science, medicine &
rehabilitation**
Springer Nature

Doç. Dr. Mustafa Can Koç'un Makalesi SSCI-Q1 Kapsamındaki “Frontiers in Psychology” Dergisinde Yayımlandı

Spor Bilimleri Faköltesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ' un sorumlu yazar olduğu 'A model on leader-member exchange, psychological empowerment and teamwork in esports teams' başlıklı makalesi 'SSCI-Q1' kapsamındaki 'Frontiers in Psychology' isimli uluslararası dergide yayımlanmıştır.

Hocamızı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.



Flow:

Kampüs Yoga Buluşması

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri olarak bedenimizi ve zihnimizi dengelemek için bir araya geldik!

Yoga Eğitmeni Eylül Zararsız eşliğinde gerçekleşen “Flow: Kampüs Yoga Buluşması”nda katılımcılar hem nefes farkındalığı hem de beden kontrolü üzerine keyifli bir deneyim yaşadı.

Etkinliğe katılan tüm öğrencilerimize teşekkür eder, kampüsümüzde farkındalık dolu etkinliklerde yeniden buluşmayı dileriz.



Kas Fazlalığı Daha ‘Genç’ Bir Beyinle, Yağ Fazlalığı İse ‘Yaşlı’ Bir Beyinle İlişkili

Arş. Gör. Onur TOPUZ

Radiological Society of North America (RSNA) tarafından paylaşılan yeni bir araştırma, kas kütlesinin beyin sağlığı üzerindeki kritik rolünü bir kez daha ortaya koydu. Dört farklı merkezde yürütülen çalışmada, 1.164 sağlıklı yetişkinden oluşan geniş bir örneklem grubunun tam vücut MRI görüntüleri analiz edildi. Katılımcıların yüzde 52’si kadın olup ortalama yaş 55.17 idi.



Araştırmada T1-ağırlıklı tam vücut MRI görüntüleri kullanılarak katılımcıların• toplam kas hacmi• visseral yağ (organlar arasındaki “gizli” karın yağı)• subkutan (deri altı) yağ• biyolojik beyin yaşı gelişmiş bir yapay zekâ algoritması ile otomatik olarak değerlendirildi. Çalışmanın yürütücülerinden Dr. Raji, bulguların özellikle iki noktaya işaret ettiğini vurguladı: Kas kütlesi arttıkça beyin daha genç bir yapıya sahip görünüyor. Yüksek visseral yağ düzeyi, beynin biyolojik olarak daha yaşlı görünmesiyle ilişkili. Araştırma, subkutan (deri altı) yağın bu etkiyi göstermediğini, asıl belirleyici faktörün visseral yağ/kas oranı olduğunu ortaya koyuyor. Dr. Raji, “Daha fazla kas kütlesi olan bireylerin beyinleri daha genç görünürken, daha fazla gizli karın yağı bulunanların beyinleri daha yaşlı görünüyordu. Deri altı yağın böyle bir etkisi yoktu” ifadelerini kullandı. Bu sonuçlar, düzenli direnç egzersizleri ile kas kütlesini artırmanın ve visseral yağlanmayı azaltmanın yalnızca fiziksel sağlık için değil, beyin yaşlanmasının yavaşlatılması açısından da kritik olduğunu gösteriyor.

Radiological Society of North America. (2025, November 25). *The body trait that helps keep your brain young*. ScienceDaily. Accessed November 26, 2025.

İşitme Engelliler Millî Takımımız Olimpiyat Şampiyonu

Arş. Gör. Onur TOPUZ

Türkiye Futbol Federasyonu'nun "Türkiye Futbol Oynuyor" projesi kapsamında desteklediğı İşitme Engelliler Spor Federasyonu bünyesindeki İşitme Engelliler Erkek Futbol Millî Takımımız, Olimpiyat şampiyonu oldu. Millîler, Japonya'da düzenlenen 25. İşitme Engelliler Yaz Olimpiyat Oyunları finalinde (Deaflympics 2025) ev sahibi Japonya'yı 2-1 yendi.



Ay-Yıldızlıların gollerini 5. ve 18. dakikalarda Mert Ali Özen atarken, Japonya'nın golünü Hayashi kaydetti.

TFF Engelli Futbolu Koordinasyon Kurulu Başkanı Kerim Vural şampiyonlukla ilgili olarak, "Millîlerimizin o inancını her zaman gözlerinden okuyorduk. Ne olursa olsun bu inancın, bu azmin zaferi getireceğinden emindik. Maddi ve manevi desteklerinden dolayı başta Başkanımız İbrahim Ethem Haciosmanoğlu olmak üzere TFF 1. Başkan Vekilimiz Mecnun Otyakmaz'a, Engelli Futbolundan Sorumlu Yönetim Kurulu Üyemiz Ural Aküzüm'e teşekkür ediyorum. Riva'daki kamplarda da Millî Takım'la birlikte olup her defasında desteklerini gösterdiler." dedi.

Kerim Vural, TFF Başkanı İbrahim Ethem Haciosmanoğlu adına olimpiyat şampiyonluğu nedeniyle İşitme Engelliler Spor Federasyonu Başkanı Dursun Gözel ile birlikte teknik direktör Ramazan Karacif, futbolcular ve tüm teknik heyeti tebrik etti ve "Bu olimpiyat şampiyonluğunun hem ülkemiz hem de engelli futbolunun dünyadaki değerinin anlaşılması adına çok önemli bir başarı kıstası olduğunu unutmamak gerekir." diye konuştu.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi Sporcuda Yorgunluk ve Yaralanma Riskini Tahmin Eden Yeni Yapay Zekâ Modelini Onayladı **Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE**

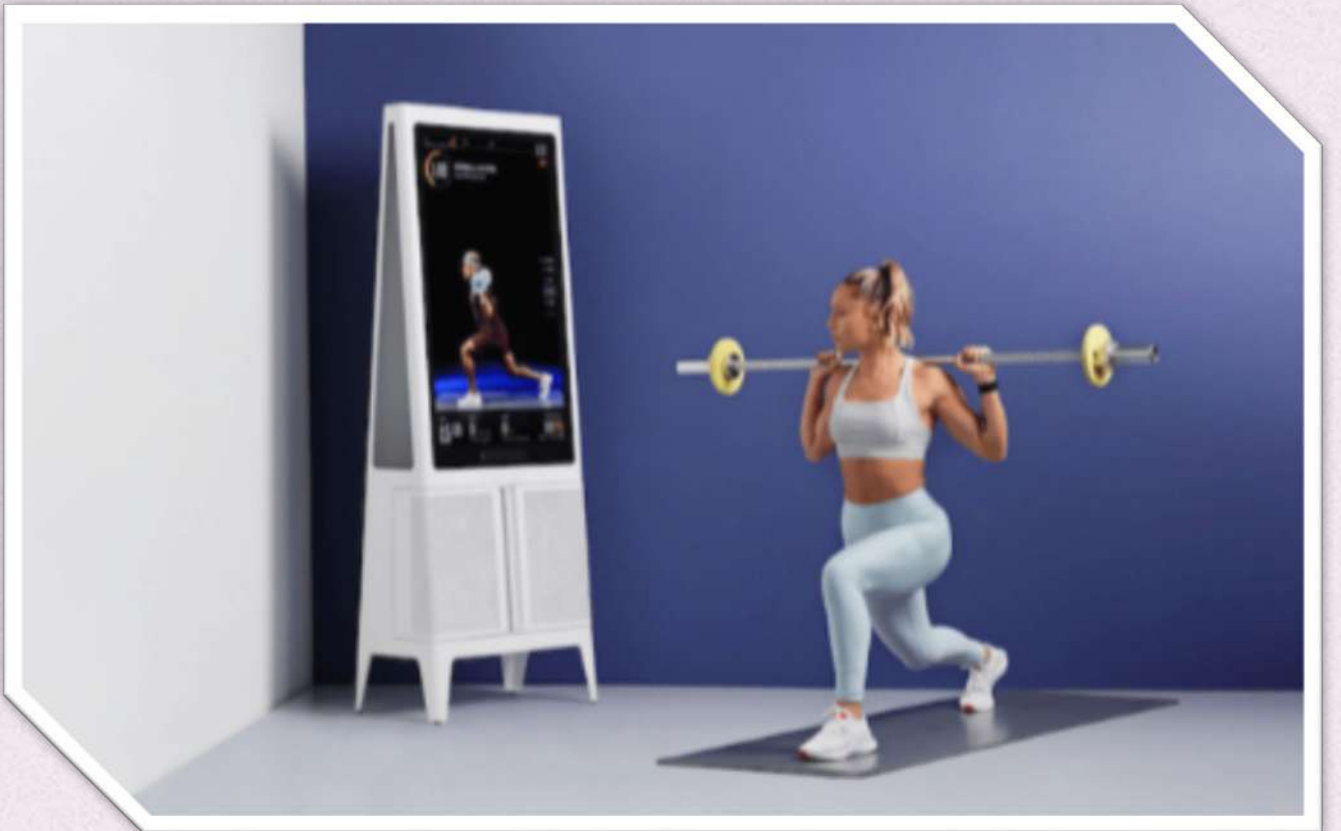
Olimpiyat Komitesi (IOC), sporcularda yorgunluk düzeyi, aşırı antrenman riski ve olası yaralanmaları önceden tahmin etmeye yönelik geliştirilen yeni AI-T2P (Artificial Intelligence Training-to-Performance) sistemini resmen onayladı.

ABD, Avustralya ve Japonya'dan spor bilimcilerin ortak çalışmasıyla geliştirilen bu model, sporcuların günlük GPS verilerini, kalp atım hızı değişkenliğini, sıçrama performansını ve uyku kalitesini analiz ederek 48 saat içinde yaralanma risk yüzdesini tahmin edebiliyor.

Sistem, 2026'dan itibaren elit düzey spor federasyonlarının kullanımına açılacak. Çalışmanın

koordinatörlerinden Prof. Emily Hart, sistemin antrenman süreçlerini kökten değiştireceğini

ve "yüklenme-optimizasyon" dönemlerinde koçlara kritik veri sağlayacağını belirtti.



Spor Bilimleri Koleji (ECSS), Genç Sporcularda Kuvvet Gelişiminin İzlenmesine Yönelik Yeni Standart Protokol Yayınladı **Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE**

ECSS (European College of Sport Science), 12–18 yaş arası sporcularda kuvvet gelişiminin

güvenilir şekilde izlenmesine yönelik yeni bir uluslararası standart test protokolü yayınladı. Protokol, izometrik ve balistik performans ölçümlerinde ülkeler arasında yaşanan

yöntem farklılıklarını azaltmayı hedefliyor.

Yeni rehberde;

- İzometrik Orta Uyluk Çekme (IMTP)
- İzometrik Squat (ISOS)
- Karşı Hareket Sıçraması (CMJ)
- Reaktif Sıçrama Testleri

gibi parametrelerin nasıl uygulanacağı adım adım tanımlandı. Ayrıca büyüme-gelişim farklılıklarının performans analizine dahil edilmesi için yeni “biyolojik yaş düzeltme katsayısı” da önerildi.

ECSS Yönetim Kurulu, bu protokolün genç sporcuların gelişimini daha doğru takip etmeye yardımcı olacağını ve antrenörler için evrensel bir ölçüm çerçevesi sağlayacağını vurguladı.



IGU Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerimiz 47. İstanbul Maratonu'nda Derece Elde Etti

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

02 Kasım 2025 tarihinde İstanbul'da düzenlenen 47. İstanbul Maratonunda öğrencilerimiz gurur verici başarılarla imza attı.

Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerimiz; 42 km Tekerlekli Sandalye Koşu Kategorisinde gösterdikleri üstün performansla kürsüde yer aldı.

2.'lik: Zeynep Acet — Spor Yöneticiliği Bölümü

3.'lük: Nurşah Usta — Spor Yöneticiliği Bölümü

Öğrencilerimizi bu anlamlı başarılarından dolayı tebrik ediyor; gösterdikleri azim, kararlılık ve spora olan örnek teşkil eden tutumlarıyla üniversitemizi gururla temsil ettikleri için kendileriyle iftihar ediyoruz.

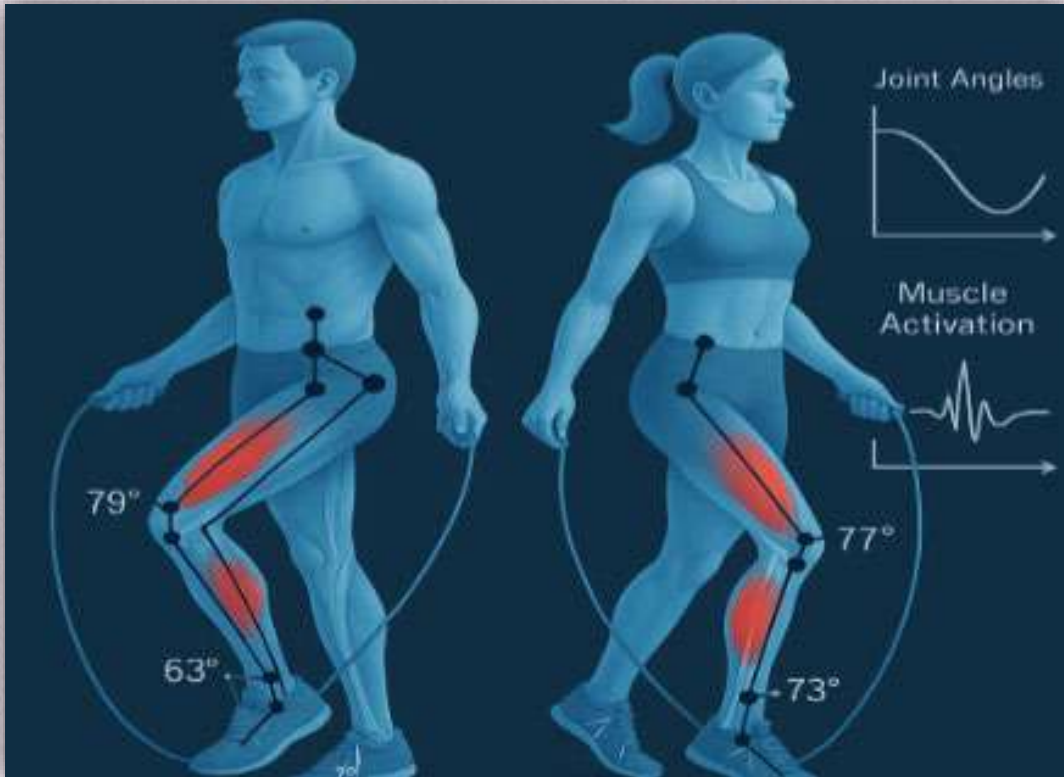
Başarılarının devamını diliyoruz.



Mücadele Sporlarında İp Atlama Sürecinde Alt Ekstremité Biyomekaniği ve Kas Aktivasyonu Üzerinde Cinsiyete Dayalı Farklılıklar Bulundu

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Sports dergisinin 13(11) sayısında yayımlanan bir çalışma, dövüş sporcuları (Muay Thai) arasında ip atlarken alt ekstremité biyomekaniği ve kas aktivasyonu açısından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılıklar olduğunu raporlamıştır.Çalışmada 10 kadın (ortalama $22,8 \pm 0,8$ yaş) ve 10 erkek (ortalama $22,9 \pm 1,4$ yaş) sporcu yer almıştır. Araştırma bulguları, kadın ve erkek atletlerin ip atlarken bacak sertliği (leg stiffness) ve kas aktivasyon paternlerinde farklı stratejiler kullandığını ortaya koymaktadır.Bu sonuçlar, mücadele sporlarında antrenman programlarının ve güç/koordinasyon çalışmalarının cinsiyete özgü olarak yeniden yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir.Vurgu / Önem:Spor bilimleri açısından çalışma, performans yaklaşımlarının “tek beden herkese uyar” anlayışı yerine cinsiyete ve bireysel biyomekanik farklılıklara göre uyarlanması gerektiğini göstermektedir. Özellikle alt ekstremité deformasyonları, sakatlanma riskleri ve performans optimizasyonu bakımından antrenörlere yeni bir bakış açısı sunmaktadır.Ayrıca, akademik yayıncılık ve tez çalışmalarında “cinsiyetin biyomekanik etkisi” bağlamında güncel ve değerli bir örnek olarak değerlendirilebilir.



2025'te Spor Pazarlamasındaki Başlıca Eğilimler: Taraftarla Bağ Kurmak ve Yeniliği Benimsemek

Arş. Gör. Mustafa Demir

Spor pazarlaması alanında yayımlanan “2025 Spor Pazarlama Eğilimleri” raporu ve sonrasında yapılan değerlendirmeler, dijital dönüşümün spor endüstrisindeki iletişim ve marka stratejilerini köklü biçimde yeniden şekillendirdiğini ortaya koyuyor. Özellikle kısa video formatları, influencer iş birlikleri, veri odaklı kişiselleştirme uygulamaları ve mobil öncelikli dijital deneyimler, spor markalarının taraftarla kurduğu etkileşimi yeniden tanımlayan temel unsurlar haline geldi. Raporda öne çıkan en güçlü trendlerden biri, TikTok, Instagram Reels ve YouTube Shorts gibi kısa biçimli dikey videoların spor içeriğinin merkezine yerleşmesiydi. 2024–2025 döneminde bu formatların yalnızca sosyal medya algoritmalarında değil, taraftarların içerik tüketim davranışlarında da baskın bir hale geldiği görülüyor. Kulüpler ve spor organizasyonları, hızlı tüketilebilir ve kolay paylaşılabılır videolarla taraftarla sürekli temas kurmayı tercih ediyor. Influencer pazarlaması ve kullanıcı tarafından üretilen içerikler (UGC) 2023 öngörülerini aşarak spor pazarlamasında temel bir stratejik araç haline geldi. Mikro ve nano influencer’lar özellikle niş spor topluluklarında yüksek etkileşim sağlarken, sporcular artık yalnızca marka yüzü değil, aynı zamanda kendi medya kanallarının üreticileri olarak konumlanıyor. Bu durum kulüplerin iletişim stratejilerini çeşitlendiren yeni bir dinamik yaratıyor. Veri toplama süreçlerinde ise “first-party data” yaklaşımı öne çıkıyor. Üçüncü taraf çerezlerin etkisini yitirmesiyle biletleme, abonelik, üyelik ve mobil uygulama kullanımına dayalı veri toplama yöntemleri stratejik önem kazandı. Mobil cihazların spor tüketimindeki artan ağırlığı, markaların mobil uyumlu içerik ve etkileşim modellerine yatırım yapmasını zorunlu kılıyor. Amaç odaklı pazarlama ve sürdürülebilirlik ise sponsorluk modellerinde belirleyici faktörlerden biri haline geldi. Markalar toplumsal etkiyi, çevresel sorumlulukları ve etik duruşu sponsorluk kararlarında daha güçlü biçimde önceliklendiriyor. AR/VR, blockchain ve NFT uygulamaları kitlesel yaygınlık kazanmasa da taraftar deneyimini zenginleştiren seçilmiş alanlarda değer üretmeye devam ediyor. Genel olarak 2023'te şekillenen spor pazarlaması trendleri, taraftar beklentisini anlamaya ve teknolojiyi doğru bağlamda kullanmaya dayanan bütünleşik bir stratejik yaklaşımın başarı getirdiğini gösteriyor. Spor markaları için sürdürülebilir rekabet avantajı, hız, esneklik ve kişiselleştirilmiş dijital deneyimlerle mümkün hale geliyor.

Egzersizle Sağlıklı Yaşam: Sporcu Sağlığında Düzenli Hareketin Gücü

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Düzenli egzersiz, sporcu sağlığının korunması ve performans kapasitesinin sürdürülebilir biçimde geliştirilmesinde temel bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Bilimsel araştırmalar, yapılandırılmış fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi dayanıklılığını artırdığını, kardiyovasküler fonksiyonları güçlendirdiğini ve sakatlık riskini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Özellikle kuvvet ve dayanıklılık odaklı egzersiz programlarının kas dokusunun yenilenmesini hızlandırdığı ve biyomekanik adaptasyonları olumlu yönde desteklediğı belirtilmektedir. Egzersizin etkileri yalnızca fizyolojik gelişimle sınırlı değildir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde düzenli hareketin stres düzeyini azalttığı, zihinsel iyi oluşu artırdığı ve sporcuların odaklanma becerilerini güçlendirdiğı vurgulanmaktadır. Çok sayıda araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin duygu durum bozukluklarını azaltarak genel yaşam kalitesine önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcu sağlığının korunmasında egzersizin bilimsel prensiplere uygun biçimde planlanması kritik bir öneme sahiptir. Antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması, hem performans artışını desteklemekte hem de aşırı yüklenmeye bağlı sakatlık risklerini en aza indirmektedir. Bu bağlamda antrenörler, spor bilimciler ve sağlık profesyonelleri tarafından yürütölen multidisipliner yaklaşım, sporcuların bütöncöl sağlık durumunun korunmasında temel bir gereklilik olarak görölmektedir.

Düzenli egzersiz, sadece fiziksel kapasiteyi geliştirmekle kalmamakta; psikolojik dayanıklılığı artırarak sporcuların hem saha içinde hem de günlük yaşamda daha dengeli ve güçlü bir performans sergilemesine katkı sağlamaktadır. Kurumsal spor programları, kulüpler ve eğitim kurumları tarafından bilimsel temelli egzersiz uygulamalarının desteklenmesi, sporcu sağlığının sürdürülebilir biçimde korunmasına yönelik önemli bir adımdır.

Futbolda Koşu ve Sprint Performansı ile Galibiyet Arasındaki İlişki: Beslenme Temelli Yeni Bulgular

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Uluslararası Spor Bilimi ve Antrenörlük Dergisi'nde (2025) yayımlanan Allen ve arkadaşlarının kapsamlı araştırması, futbol takımlarının koşu performansı ile lig başarısı arasındaki ilişkiyi yeniden gündeme taşıdı. İngiltere Premier Lig'de 2015–2024 yılları arasında oynanan yaklaşık 3.000 karşılaşmanın takip sistemleriyle incelendiği çalışmada, toplam koşu mesafeleri, sprint sayıları, hızlanma verileri ve yüksek şiddetli koşuların maç sonuçlarıyla anlamlı şekilde bağlantılı olduğu ortaya kondu. Araştırma, daha fazla hızlanma (acceleration) yapan ve yüksek yoğunluklu koşu oranı daha yüksek olan takımların lig sıralamasında üst basamaklarda yer alma eğiliminde olduğunu gösteriyor. Galibiyet elde eden ekiplerin maç boyunca daha fazla toplam mesafe kat ettiği ve kısa mesafeli hızlanmalara daha sık girdiği belirlendi. Buna karşın, “çok koşmak tek başına maç kazandırır” sonucu çıkarılamayacağı; ancak koşu performansının modern futbolda başarıyı belirleyen temel faktörlerden biri olduğu vurgulanıyor. Mevkiyel farklılıklar, koşu yükünün bağlamsal olarak değiştiğini gösteriyor.

Bundesliga'da yapılan benzer çalışmalar, savunma oyuncularının skor avantajı sırasında daha az sprint attığını; orta saha ve hücum oyuncularının ise takım öndeyken dahi sprint ve yüksek şiddetli koşu oranlarını koruduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca 21 km/s üzerindeki yüksek hızlı koşuların artmasının maç kazanma olasılığını yükselttiği rapor edildi. Allen ve ekibinin bulguları, yüksek yoğunluklu performansı sürdürmede sporcu beslenmesinin kritik rolüne de dikkat çekiyor. Sprint ve tekrar eden hızlanmalar sırasında temel enerji kaynağı kas glikojenidir. Glikojen düzeyindeki düşüş, sprint kapasitesini ve karar verme hızını olumsuz etkilediğinden, özellikle maç öncesi ve maç sırasında karbonhidrat alımının stratejik olarak planlanması gerektiği belirtiliyor.

Çalışma, modern futbolun fiziksel taleplerinin giderek daha “kısa, patlayıcı ve yüksek yoğunluklu” bir yapıya evrildiğini; buna paralel olarak antrenman, yük yönetimi ve beslenme stratejilerinin de bilimsel temelli biçimde güncellenmesi gerektiğini güçlü şekilde ortaya koymaktadır.

Kasların Dili Çözülüyor: EMG Tabanlı Akıllı Sensörlerle Sporda Yeni Çağ

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Spor biliminde son yılların en dikkat çekici yeniliklerinden biri, kas aktivasyonunu doğrudan ölçebilen EMG tabanlı giyilebilir sensörlerdir. Artık performans değerlendirmesi yalnızca hız, mesafe veya kaldırılan ağırlık gibi dışsal verilere dayanmaz; kasların hangi anda nasıl çalıştığı, yorulma zamanları ve aktivasyon düzeyleri anlık olarak izlenebilir. EMG teknolojisi, deriye yerleştirilen mikro elektrotlarla kasların elektriksel sinyallerini milisaniye hassasiyetinde ölçer. Böylece sporcunun hareket kalitesi dış gözle değil, kas içinden gelen bilimsel verilerle analiz edilir.

Geleneksel sistemlerle farkı nedir?

GPS tabanlı cihazlar dış performansı ölçerken EMG, kasların içsel performansını ortaya çıkarır. Örneğin iki basketbolcu aynı yükseklikte sıçrasa da EMG verileri birinin kuadriseps kaslarını aşırı, diğlerinin kalça kaslarını yetersiz kullandığını gösterebilir. Bu, sakatlık riskinin önceden belirlenmesini sağlar.

Ayrıca EMG kişiselleştirilmiş yüklenme haritaları oluşturur. Böylece hangi kas grubunun fazla ya da az çalıştığı, hangi kasın sakatlık riski taşıdığı net biçimde görülebilir. Özellikle futbolcularda hamstring dengesizliklerinin ACL sakatlıklarını öngörebildiği bilinmektedir. Sahada laboratuvar hassasiyeti Eskiden yalnızca laboratuvar ortamında yapılabilen EMG ölçümleri, artık kablosuz sensörlerle antrenman ve maç sırasında bile kesintisiz kaydedilebilmektedir. Sprint atan bir atletin uyluk kaslarındaki aktivasyon, anında bulut sistemine aktarılmakta ve antrenör tarafından saniyeler içinde analiz edilebilmektedir.

Bu gelişmeler performans analitiğini sahaya taşımış, yük yönetimi ve sakatlık risk analizini gerçek zamanlı hale getirmiştir. EMG, reaktif kuvvet, kas senkronizasyonu ve nöromüsküler adaptasyon gibi performans göstergelerinin doğru değerlendirilmesini de sağlar. Yakın gelecekte EMG sensörlerinin akıllı giysiler ve yapay zekâ destekli analiz platformlarıyla entegre olarak spor bilimlerinde kritik bir rol üstleneceği öngörülmektedir.

Kaynakça: Kim, J., et al. (2024). Real-time electromyography-based wearable system for injury prevention in athletes. *Sensors*, 24(5), 1259. Noury, N., et al. (2023). Advances in wearable biosensors for sport performance and recovery monitoring. *Frontiers in Sports Science*, 5, 1180473.

Ter Damlasından Performans Analizi: Akıllı Biyosensörlerle Hidrasyon ve Toparlanma Takibi

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Spor biliminde artık bir damla ter bile boşa gitmiyor. Yeni nesil biyosensör teknolojileri, sporcuların teri üzerinden hidrasyon, elektrolit dengesi ve toparlanma durumunu gerçek zamanlı olarak analiz edebiliyor. Böylece vücudun susuz kaldığı veya aşırı yüklendiği anlar daha hissedilmeden tespit ediliyor. Klasik ölçümler nabız ve laktat takibiyle sınırlıyken, gelişmiş ter sensörleri çok daha derin verilere ulaşmayı sağlıyor. Cilde yapıştırılan mikroskobik yamalar, terdeki sodyum, potasyum, glikoz ve laktat düzeylerini ölçerek mobil uygulamaya iletiyor. Uygulama da sporcunun sıvı kaybını, elektrolit dengesini ve enerji kullanımını anında değerlendiriyor.

Akıllı Ter Analizi: Laboratuvara Gerek Kalmadan Bilimsel Takip

Eskiden hidrasyon durumu kan veya idrar örnekleriyle belirlenebilirken, bugün bisikletçiler, koşucular ve futbolcular yalnızca küçük bir sensör bandıyla gerçek zamanlı ölçüm yapabiliyor. Terde sodyum seviyesi yükseldiğinde sistem anında “elektrolit dengen düşüyor, sıvı alımını artır” uyarısı veriyor. Bu, performans kaybını önlediği gibi sıcak havalarda ısıya bağlı riskleri de azaltıyor.

Sensörler aynı zamanda kas yorgunluğunu gösteren laktat seviyelerini de takip edebiliyor. Böylece antrenörler, bir sonraki yüklenme gününü tahmine değil bilimsel veriye göre planlayabiliyor.

Kadın Sporcular İçin Yeni Bir Avantaj

Araştırmalar, kadın sporcularda hormonal döngüye bağlı olarak sıvı dengesi ve elektrolit ihtiyacının değiştiğini gösteriyor. Bu nedenle biyosensör teknolojileri, kadın sporcular için kişiselleştirilmiş performans takibi açısından büyük bir potansiyel taşıyor. ABD’de yapılan bir çalışmada, kadın futbolcularda ter sensörü kullanımının dayanıklılık testlerinde yüzde 8’e varan performans artışı sağladığı bildirildi (Nguyen et al., 2024).Gelecek: Biyosensör + Yapay Zekâ =

Akıllı Antrenman Yönetimi

Yakın gelecekte biyosensörlerin yapay zekâ ile entegre çalışmasıyla sporcuların fizyolojik durumları anlık olarak değerlendirilecek; sistem otomatik olarak “dinlenme”, “yüklenme” veya “rehidrasyon” önerileri sunacak. Bu teknolojinin, elit sporcuların yanı sıra genç sporculardan fitness katılımcılarına kadar geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşması bekleniyor.

Nguyen, T., et al. (2024). Sweat-based biosensors for hydration and electrolyte monitoring in athletes: A systematic review. Sports Medicine Open, 10(3), 85.

Gao, W., et al. (2023). Wearable biochemical sensing for sports performance optimization.

Nature Reviews Bioengineering, 1(12), 987–1001.

Beijing'in Liangma Nehri Dönüşümü: Şehri Sosyal Yaşamla Buluşturan Rekreatasyon Modeli

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Beijing, son yıllarda dünyanın en kapsamlı kent dönüşüm projelerinden birine imza atarak Liangma Nehri boyunca oluşturduğu rekreatasyon koridoru ile şehir planlamasında örnek gösterilen bir başarıya ulaştı. Uzun yıllar atıl durumda kalan, betonlaşmanın etkisiyle işlevini yitiren ve doğal dokusu büyük ölçüde zarar görmüş olan nehir; ekolojik restorasyon, peyzaj düzenlemesi ve sosyal kullanım alanlarının artırılmasıyla şehrin en canlı açık alanlarından biri hâline getirildi. Projeye birlikte nehir çevresi, hem kent sakinlerinin hem de turistlerin aktif olarak kullandığı sürdürülebilir bir rekreatasyon hattına dönüştürüldü. Yeni düzenlemeler kapsamında Liangma Nehri boyunca:• 6 km'yi aşan yürüyüş ve koşu parkurları• Doğa temalı oturma alanları ve geniş etkinlik çayırıları• Kano, paddleboard ve benzeri su sporlarına açılan kıyı düzenlemeleri• Akşam aktivitelerini destekleyen ışıklandırma sistemleri ve estetik köprü tasarımları• Çocuklara yönelik oyun alanları ve kültürel tematik duraklar kullanıma sunuldu. Bu dönüşümle birlikte Liangma Nehri yalnızca bir yeşil alan değil, aynı zamanda kenti bütünleştiren bir sosyalleşme, spor ve kültür odağı hâline geldi. Uzmanlar, söz konusu modelin sürdürülebilir rekreatasyon yönetimi, biyofilik kent tasarımı, aktif yaşam alışkanlıklarının teşviki ve kentsel ekosistem restorasyonu açısından dünya şehirlerine örnek nitelik taşıdığını belirtiyor .Projenin, Pekin'in karbon emisyonlarını azaltmayı hedefleyen çevresel stratejisiyle uyumlu olarak yürütülmesi ise ekolojik sürdürülebilirliğin tasarıma entegre edildiğinin güçlü bir göstergesi olarak değerlendiriliyor.

The Liangma River: Beijing's
Urban Greening Success Story
Le Monde, 29 Eylül 2025.



Park” Devrimi: Teknoloji Destekli Rekreatasyon Alanları Dünya apında Yayılıyor

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Dünya genelinde şehir parkları, geleneksel yeşil alan kimliğinden çıkarak teknolojinin entegre edildiği akıllı rekreasyon merkezlerine dönüşüyor. 2025 yılı itibarıyla ABD, Güney Kore, Japonya ve Hollanda başta olmak üzere çok sayıda ülkede IoT tabanlı park sistemleri, artırılmış gerçeklik deneyim alanları, akıllı aydınlatmalar ve yapay zekâ destekli yönetim uygulamaları hızla yaygınlaşmış durumda. Bu dönüşüm, kentsel yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen şehir planlama yaklaşımlarının önemli bir parçası olarak değerlendiriliyor. Yeni nesil akıllı parklar, kullanıcı deneyimini zenginleştiren pek çok teknoloji barındırıyor. Sensörlü spor alanları, kullanıcıların hareket verilerini ölçerek anlık geri bildirim sağlayan interaktif egzersiz istasyonları sunuyor. Artırılmış gerçeklik tabanlı oyun parkurları ise çocuklar ve yetişkinler için doğa, tarih ve macera temalı etkileşimli öğrenme ve eğlenme ortamları oluşturuyor. Buna ek olarak, yapay zekâ destekli güvenlik sistemleri park içi yoğunluğa göre otomatik aydınlatma, kamera kontrolü ve acil durum yönetimi gerçekleştirerek kullanıcı güvenliğini artırıyor. Yeşil enerji uygulamaları da akıllı parkların ayırt edici özellikleri arasında yer alıyor. Güneş panelli oturma alanları, enerji üreten fitness üniteleri ve çevre dostu altyapılar, sürdürülebilir kentsel yaşam hedefleriyle uyumlu çözümler sunuyor. Aynı zamanda gerçek zamanlı park yönetim sistemleri sayesinde doluluk oranları, gölgelik alan müsaitliği ve etkinlik duyuruları anlık olarak takip edilebiliyor. Uzmanlara göre akıllı parklar, genç nesillerde fiziksel aktiviteyi artırırken yaşlı bireyler için daha güvenli ve erişilebilir rekreasyon alanları sunuyor. Belediyeler açısından ise bu model, hem işletme maliyetlerinde tasarruf sağlıyor hem de park kullanım oranlarını artırarak kamusal faydayı güçlendiriyor.

Kaynak: The Future of Parks: Top Recreation Trends to Watch in 2025Vocal Media.



“Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü’nden Avrupa’ya Uzanan Yolculuk: Emin Çağrı Ulaş’ın Erasmus+ Deneyimi”

Arş. Gör. Selim AKMAN

Selamlar. Ben Emin Çağrı Ulaş. Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor bölümü öğrencisiyim. Üniversite öğrenimim boyunca ilki Portekiz’de, ikincisi Polonya’da olmak üzere iki kez Erasmus+ Öğrenim Hareketliliğine katıldım. Bugün sen değerli İGÜ’lüye deneyim, kazanım ve tavsiyelerimi aktarmak için gerçekten heyecanlıyım. Umarım anlatacaklarım, kendini geliştirme yolunda atacağın adımlara vesile olur.

İlk Erasmus’um için 2023’te Portekiz’in Coimbra şehrindeki Polytechnic Institute of Coimbra’ya, ikinci sınıfımın bahar döneminde gittim. Bu benim ilk yurtdışı deneyimimdi ve neyle karşılaşacağım hakkında çok az fikrim vardı. Uçaktan inip yere ilk ayak bastığın anda gelen o tatlı-ekşi his, ardından aldığın derin nefes ve aklına düşen o meşhur soru... “Evet, peki şimdi ne yapıyoruz?” Bu soru hem bir meydan okuma hissinden geliyor hem de biraz hayatta kalma içgüdüsenden. Bu yüzden gitmeden önce gideceğin yerle ilgili temel bir araştırma yapmak önemli. İlk görevin, kendini güvenli bir şekilde konaklayacağın yere ulaştırmak. Sonrası zaten bir Erasmus öğrencisi olarak çorap söküğü gibi geliyor.

İlk haftalar her zaman alışma sürecidir. Bu yüzden karşına çıkan zorlukları veya duygusal iniş çıkışları normal karşıla; özellikle bu senin ilk yurtdışı deneyiminse. Yeni ülke, yeni dil, yeni insanlar, yeni kültür... Elinden geldiğince anda kalmaya, öğrenmeye ve eğlenmeye çalış. İngilizcen yeterliyse iletişim konusunda fazla sorun yaşamazsın. Portekiz’de gençlerin büyük çoğunluğu İngilizce konuşabiliyor. Bu yüzden Portekizce öğrenmek için panik yapmana gerek yok. Ayrıca zamanının çoğunu diğer Erasmus öğrencileriyle geçireceğin için İngilizce zaten ortak dil haline geliyor.

Ben ilk günden son güne kadar elimden geldiğince dışa dönük olmaya çalıştım. Eğer Erasmus’a gitmek hayatım boyunca verdiğim en doğru kararlardan biriye, sosyal olmak da ikinci sıradadır. Çünkü Erasmus, zamanını hiçbir şey yapmadan harcamak isteyeceğin son yer olabilir. Yaptığım her şey bir anıya dönüştü. Çektiğim her fotoğraf ve video, koskoca bir hikayenin arka planı oldu. Kendimi ne kadar “gerçek hayatın” içine bıraktıysam, geri dönüşümde o kadar çok deneyim kazanmış oldum. Farklı insanlarla aynı evde yaşamak, bütçe yönetmeyi öğrenmek, kültürel farklarla başa çıkmak, kısıtlı imkânlarla seyahat etmeyi öğrenmek ve en önemlisi dünyaya karşı tek başına dimdik durmanın ne demek olduğunu bizzat hissetmek... Bunların hepsi hayatımda dev bir yer kapladı. Bunu oyunlardaki XP mantığıyla düşünebilirsin. Oyunda karakterin kilitli özelliklerini açmak için belli görevleri tamamlaman gerekir ya... Erasmus o kilitli özellikleri beş kat daha hızlı açabildiğin bir fırsat.

“Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü’nden Avrupa’ya Uzanan Yolculuk: Emin Çağrı Ulaş’ın Erasmus+ Deneyimi”

Arş. Gör. Selim AKMAN

Derslerde gerçekten zorlandığım zamanlar oldu. Çünkü Portekiz’de çoğu okulda Erasmus öğrencileri için ayrı sınıf yok ve bu da Portekizli öğrencilerle birlikte tamamen Portekizce derslere girmek anlamına geliyor. Doğal olarak ders normal akışında devam ederken sen bir şey anlamıyorsun. Bu noktada hocalarla birebir konuşmak çok kritik. Bazıları hem ders içinde hem sınavlarda yardımcı olurken, bazıları maalesef işleri kolaylaştırmak için pek çaba göstermiyor. Hatta Arthur isminde almış yaşlarında bir hocamız, sınıfta iki Erasmus öğrencisi olmamıza rağmen İngilizce konuşmayı bile reddetti. İşbirliği yapma konusunda hiçbir sinyal vermeyince mecburen ders değişikliği yapmak zorunda kaldık. Bunun yanında çok iyi niyetli ve kendilerinden çok şey öğrendiğim hocalarım da oldu. O derslerde öğrendiklerim gerçekten kalıcı oldu. Bu yüzden Portekiz’de Erasmus yaparsan hem hocalarınla hem sınıf arkadaşlarınla iletişimini güçlü tutmanı öneririm.

Portekiz hakkında çok daha fazla şey yazabilirim ama şimdilik “Portekiz benim ikinci memleketimdir ve kalbimde her zaman özel bir yeri olacak” demem yeterli. Büyük konuşmak istemem ama Portekiz’de Erasmus yapıp memnun kalmazsan gelip hesap sorabilirsin.

İkinci Erasmus’um için 2025’te Polonya’nın Poznań şehrindeki AWF Poznań’a, dördüncü sınıfımın bahar döneminde gittim. Portekiz’e ilk indiğimde ne yapacağımı bilmediğimi söylemiştim ama Polonya’da işler farklıydı. Çünkü bu kez önceki deneyimin verdiği özgüvenle çok daha bilinçliydim. Amacım sadece yeni bir ülke görmek değildi; akademik olarak da bir adım ileri gitmekti.

Bu kez en büyük avantajım, Polonya’daki birçok okul gibi AWF Poznań’da da Erasmus öğrencilerine özel sınıfların olmasıydı. Sınıfımdaki herkes Erasmus öğrencisiydi ve derslerin tamamı İngilizceydi. Bu, dersleri hem anlamamı hem de derse aktif katılmamı sağladı. Üstelik sınıfça çok yakın arkadaş olmuştuk, bu yüzden derslerimiz bir hayli eğlenceli geçiyordu. Üniversite hayatım boyunca okula gitmeyi en çok istediğim dönem buydu.

Hayatın içinde birçok duygu var ama bazıları gerçekten çok farklı bir yerde duruyor. Portekiz’den döndükten sonra “Post Erasmus Depression” denen şeyi çok yoğun yaşamıştım. Bir süre sonra oradaki zamanın sadece bir rüya olduğu düşüncesi yerleşmeye başlamıştı. Fakat Polonya’daki Erasmus bana bu rüyayı gerçeğe dönüştürme şansı verdi. Çünkü bir yeri sevmek ve özlemek bir şeydir, “saudade” denilen o derin his başka... Ama yıllar sonra tekrar aynı topraklara ayak basıp havayı içine çekmek bambaşka bir şeydir. Onu kelimelerle anlatmak imkânsız. Belki de bazı duyguların anlatılamamasının sebebi, gerçekten hisseden kişiye özel olmasıdır. Erasmus bana bu saklı hazineleri gösteren bir dönemeç oldu.

“Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü’nden Avrupa’ya Uzanan Yolculuk: Emin Çağrı Ulaş’ın Erasmus+ Deneyimi”

Arş. Gör. Selim AKMAN

Polonya’nın bazı zorluklarına da değinmem lazım. Öncelikle hava... Gerçekten çok soğuk. Bizim alışık olduğumuz soğuktan çok daha sert. Hayatımda görmediğim eksi derecelerle karşılaştım; -13 derece gibi. Bu yüzden eldiven, içlik, kaliteli mont gibi ekipmanların tam olmalı. Dil konusunda da Lehçe gerçekten çok zor. Portekizce kadar kolay öğrenemedim ve istediğim seviyeye gelemedim. Bu benim için küçük bir hayal kırıklığıydı. Ama neyse ki Polonya’da İngilizce bilme oranı çok yüksek. Birçok işini İngilizce halledebilirsin. Hatta bir dersimizin projesi için bir ortaokula gidip İngilizce ders işledik. Ortaokul çağındaki öğrencilerle bile rahatça iletişim kurabilmek bize de çok şey öğretti.

Erasmus sürem boyunca Avrupa’daki birçok ülkeyi ve şehri gezdim. Gittiğim her yer; havasıyla, yemekleriyle, tarihiyle, kültürüyle ve insanlarıyla içimde ayrı bir iz bıraktı. Bazı şehirleri daha çok sevdim, bazıları beni daha farklı etkiledi. Coimbra, Aveiro, Lizbon, Utrecht, Ghent, Poznań, Gdańsk, Kraków, Prag ve daha niceleri... Her birini düşündüğümde aklıma bambaşka bir hikâye, ağzıma farklı bir tat, burnuma farklı bir koku geliyor. Hani “çok gezen mi bilir çok okuyan mı?” derler ya... Hangisi daha çok bilir bilemem ama Erasmus, en azından bu iki bilge karakterden biri olma fırsatını sana sunuyor.

İki farklı ülkede edindiğim bu iki deneyim bana tek bir şey gösterdi:

Erasmus sadece başka bir ülkede okumak değildir; kendinin başka bir versiyonuyla tanışmaktır. Her şehir, her kültür sana ayna tutar. Kimi zaman güçlü yanlarını gösterir, kimi zaman eksiklerini yüzüne vurur. Ama süreç bittiğinde asla aynı kişi olarak geri dönmezsin.

Bu yazıyı daha fazla uzatmamak için değinmediğim birçok detay var. Ama umarım buraya kadar anlattıklarım hayatına bir yerden dokunur. Daha fazlasını merak ediyorsan seni YouTube kanalıma beklerim. Uygulamada “Çağrı Emin” diye aratırsan beni bulabilirsin. Buraya kadar sabredip okuduğun için teşekkür ederim.

Kendine iyi bak.





İGÜ

KARYON

Kariyer Yönlendirme
Uygulama ve Araştırma Merkezi



İGÜ

MMK

Mezunlar ve Mensuplar
Koordinatörlüğü

Değerli İGÜ mezunları ve öğrencileri,
iş arayanların nitelikleri ile işverenlerin
aradığı özellikleri eşleştiren yeni

İŞ BULMA PLATFORMU

erişime açıldı. Üye olarak açık pozisyonları
görüntüleyebilir ve başvuru yapabilirsin.

Detaylı bilgi ve
Başvuru için

metsis.gelisim.edu.tr

