



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

EKİM 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

29
ekim

Cumhuriyet

BAYRAMI KUTLU OLSUN



Spor Bilimleri
Fakültesi

Spor Bilimleri Fakóltesinden Kazakistan Shymkent Üniversitesine Akademik Ziyaret

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

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 olduğı değerlendirilmektedir.



IV. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Konresinde Üniversitemiz Paydaş Üniversiteler Arasında Yerini Aldı. Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

IV. ULUSLARARASI GENÇLİK ARAŞTIRMALARI KONGRESİ 29 Ekim-02 Kasım 2025 tarihleri arasında Fethiye/Ölüdeniz Orka Sunlife Hotelde Mersin Üniversitesi, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul Galata Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Trabzon Avrasya Üniversitesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Bingöl Üniversitesi, Hakkâri Üniversitesi, Ardahan Üniversitesi, Gümüşhane Üniversitesi, Iğdır Üniversitesi, Azerbaycan Turizm ve Menecmend Üniversitesi, Semerkant Devlet Üniversitesi, Semerkant İpek Yolu Turizm ve Kültürel Miras Üniversitesi, Bayan-Olgii Moğol Devlet Eğitim Üniversitesi, Kırgızistan Celal Abad Devlet Üniversitesi, Kazakistan Uluslararası Turizm ve Otelcilik Üniversitesi ve Marmaris Gençlik Derneği işbirliğinde gerçekleşmiştir.

Kongre Düzenleme Kurul Üyesi ve Kongre Bildiri Kitabı Hazırlama Kurulu Başkanı Prof. Dr. Yusuf CAN Üniversitemizi temsilen Kongreye Katılmış ve Kongre Paydaş Üniversiteler arasında Üniversitemizin yer almasını sağlamıştır. Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Yusuf CAN ayrıca, kongrede oturum başkanlığı görevi ve sözel bildiri sunumu gerçekleştirmiştir.



Cumhurbaşkanlığı Kupası Tenis Turnuvası Düzenlendi

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

T.C. Cumhurbaşkanlığı himayelerinde ilk kez yaş grupları arasında düzenlenen Cumhurbaşkanlığı Kupası Tenis Turnuvası, Ankara'da gerçekleştirildi.



T.C. Cumhurbaşkanlığı himayelerinde ilk kez yaş grupları arasında düzenlenen Cumhurbaşkanlığı Kupası Tenis Turnuvası, Ankara'da gerçekleştirildi. Etkinlikte İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Yunus Şahinler, Milli Takım Antrenörü olarak görev aldı. Haber Metni: Türkiye Tenis Federasyonu (TTF) Ankara Tenis Eğitim Merkezi'nde, T.C. Cumhurbaşkanlığı himayelerinde ilk kez yaş grupları arasında düzenlenen Cumhurbaşkanlığı Kupası Tenis Turnuvası gerçekleştirildi. Açılış törenine Cumhurbaşkanı Yardımcısı Sn. Cevdet Yılmaz, Gençlik ve Spor Bakanı Sn. Osman Aşkın Bak ve TTF Başkanı Sn. Şafak Müderrisoğlu katıldı. İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Yunus Şahinler, Milli Takım Antrenörü olarak bu prestijli organizasyonda üniversitemizi temsilen görev aldı. Üniversitemiz olarak Dr. Öğr. Üyesi Yunus Şahinler'i ve sporcularımızı tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.

Okulun Nabzı Öğrenci Kulüplerinde Atar

Eylül ZARARSIZ | Spor Yöneticiliği 3. Sınıf Öğrencisi
Fit Kampüs & Wellness Kulübü Başkanı



Kalbinizin sesine, yaşamınızdaki düzeni belirleyen ve damarlarınızda yankılanan ritme nabız deriz. Bu bağlamda bir okulun kalbi öğrencileri, nabızı ise kulüpleridir. Bazen toplantılarda, bazen etkinliklerde, bazen bir turnuvada, bazen de sosyalleşmenin verdiği mutlulukta artar bu kalbin ritmi.

Her kulüp etkinliği içimizde bir melodi tutar. Kimi bir spor turnuvasının heyecanında bulur ritmini, kimi tiyatro perdesinin ardında saklar tüm sesleri. Bu melodiler öğrencilere sadece ekstra bir etkinlik değil; aynı zamanda özgüven, disiplin, sorumluluk bilinci ve aidiyet duygusu kazandırır. Farklı kulüplerin yarattığı ritimler, kalbin çok sesli orkestrasını oluşturur. Düşünün; Fit Kampüs & Wellness Kulübü'nün nabızı, herkes için sporun bir yaşam biçimine dönüştüğü anlarda atar. Öte yandan Film Tasarım Kulübü'nün nabızı sinematik gelişimi destekleyerek artar. Ya da Kanser ve Sosyal Farkındalık Kulübü... Onların her bir notaya vuruşu ise en derin ve en şefkatli olanıdır. Bu, toplumsal duyarlılığın ve empati gücümüzün farkındalık çağrısıyla atan ritmini temsil eder. Okulumuzun yani kalbimizin bütününe baktığımızda, bu farklı notaların bir araya gelmesiyle dinamik ve sağlıklı bir yaşam ritmi oluşur.

Tabii, her zaman düzenli bir ritim, hoş ve yüksek bir melodi bekleyemeyiz. Okul kulüplerindeki düzensizlikler, sorunların da işaretidir. Azalan nabız (Bradikardi), öğrenci katılımının düştüğü, kulüplere olan ilginin azaldığı, faaliyetlerin yavaşladığı (belki de iptal edildiği) dönemleri ifade eder. Kulüp toplantıların sessizleşmesi, öğrencilerin heyecanı değil de ilgisizliği seçmesi; işte bu, nabzın hızlı ve tehlikeli bir şekilde düştüğünü gösterir. Düzensiz nabız (Aritmi) ise, var olan faaliyetlerin plansız ve sistemsiz ilerlemesi, öğrenci desteğinin değişiklik göstermesi veya sadece popüler birkaç kulübün öne çıkıp diğerlerinin unutulması anlamına gelir. Unutmamalıyız ki, zayıf ve düzensiz bir nabız; isteksizliği, aidiyet eksikliğini ve okul hayatının sosyal açıdan verimsizleşmesini beraberinde getirir. Bu, bize bir şeyleri sorgulamamız gerektiğini fısıldayan, duymazdan gelemeyeceğimiz bir sinyaldir.

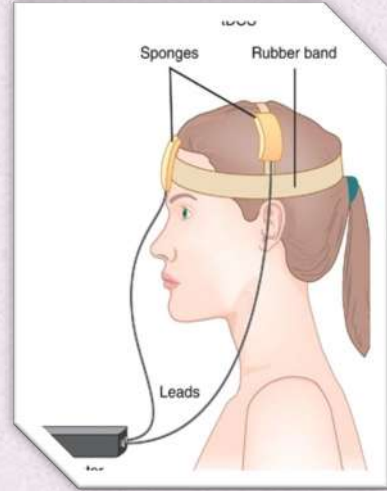
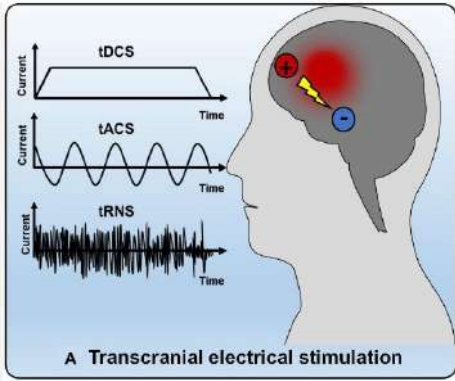
Bazen ise durup dinlemek gerekir kalbin ritmini. O ritim zayıfladığında, aslında kendi melodimizi kaybederiz. Kulüpler yalnızca etkinlik değil; okulun kimliğidir, ruhudur, heyecanıdır, belleğidir. Bu yüzden, nabızı hissetmek, onu korumak hepimizin sorumluluğudur.

Okulun nabızı kulüplerde atar ve o nabzın sesi, hep birlikte olduğumuzda yankılanır.

Beyin Uyarımıyla Reaksiyon Süresini Artıran Yeni Spor Teknolojisi

Arş. Gör. Ayşe Demet Karadağ

Sporcularda reaksiyon süresini geliştirmek amacıyla kullanılan transkraniyal doğru akım uyarımı (tDCS), son yıllarda performans biliminde dikkat çeken bir nöroteknolojik yöntem hâline geldi. Motor korteks üzerine düşük yoğunlukta elektrik akımı uygulanarak nöral uyarılabilirliği artıran bu yöntem, özellikle hız, çeviklik ve karar verme becerilerini destekleme potansiyeliyle öne çıkıyor.



Yeni bir meta-analiz, tDCS uygulamasının özellikle el-göz koordinasyonu ve reaksiyon süresi gerektiren branşlarda kısa vadeli performans artışı sağlayabildiğini göstermiştir (Coffman et al., 2023). Bir başka çalışmada ise beyin uyarımı ile bilişsel yorgunluk eşiğinin yükseldiği ve sporcunun dikkat süresinin uzadığı rapor edilmiştir (Lattari et al., 2022).

Uzmanlar, yöntemin hâlâ etik ve uzun vadeli güvenlik açısından dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini vurgulasa da, tDCS'nin spor performansına yönelik nöromodülasyon araştırmalarında yeni bir dönemi başlattığı belirtiliyor.

Coffman, B. A., et al. (2023). *Neurostimulation and cognitive-motor performance in athletes: A systematic review*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 151, 105275.

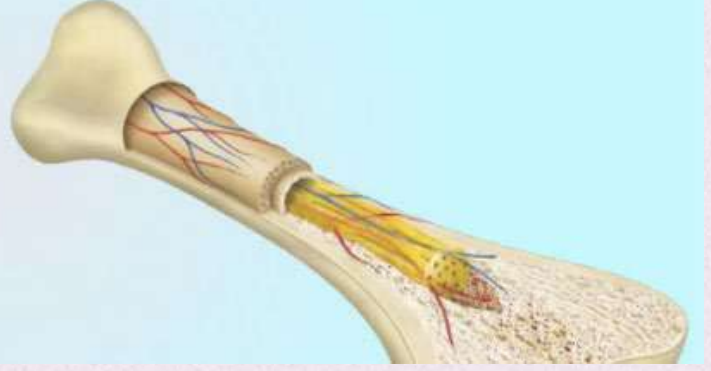
Lattari, E., et al. (2022). *Transcranial direct current stimulation on cognitive performance: A randomized controlled trial*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 854763.

Kas Onarımında Kök Hücre Bazlı Tedaviler Yeni Umutlar Vadediyor

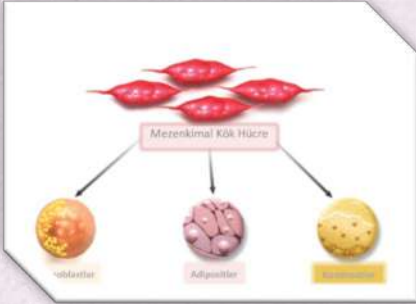
Arş. Gör. Ayşe Demet Karadağ

Kas yırtıkları ve travmatik kas hasarlarının tedavisinde kök hücre temelli biyoteknolojik yaklaşımlar, geleneksel rehabilitasyon protokollerine güçlü bir alternatif olarak gündeme geliyor. Özellikle mezenkimal kök hücrelerin (MSC) kas dokusundaki rejenerasyonu hızlandırabileceği ve inflamasyonu azaltabileceği yönündeki bulgular, spor yaralanmaları tedavisinde heyecan yaratıyor.

Mesenchymal Stem Cells



Yakın zamanda yapılan bir sistematik derleme, MSC enjeksiyonlarının kas tamiri ve fonksiyonel iyileşmede anlamlı sonuçlar verdiğini göstermiştir (Pereira et al., 2024). Ayrıca hayvan modellerinde yapılan deneyler, kök hücrelerin kas liflerinde yeniden yapılanmayı desteklediğini ve fibrozisi azalttığını ortaya koymuştur (Li et al., 2023).



Ancak uzmanlar, bu tedavilerin klinik uygulamalara geçebilmesi için daha fazla insan temelli araştırmaya ve uzun dönem güvenlik verilerine ihtiyaç olduğunu vurguluyor.

Kaynaklar:

- Pereira, W. C., et al. (2024). *Mesenchymal stem cell therapy for muscle injuries: A systematic review and meta-analysis*. *Stem Cell Research & Therapy*, 15(3), 178.
- Li, C., et al. (2023). *Muscle regeneration induced by mesenchymal stem cells in vivo and in vitro*. *Journal of Orthopaedic Research*, 41(4), 823–832.

Kas Mimarisi Analiziyle Kişiselleştirilmiş Kuvvet Antrenmanı

Arş. Gör. Ayşe Demet Karadağ

Spor bilimlerinde son yıllarda hızla gelişen kas mimarisi analizi (muscle architecture analysis), antrenman planlamasında bireyselleştirmeyi mümkün kılan önemli bir araç olarak öne çıkıyor. Kasın fasikül uzunluğu, pennation açısı ve kas kalınlığı gibi morfolojik özelliklerinin incelenmesi, sporcunun kuvvet üretme kapasitesi ve hareket verimliliği hakkında değerli bilgiler sunuyor.

Modern ultrasonografi teknolojileri sayesinde bu yapısal parametreler, non-invaziv biçimde ölçülebiliyor. Böylece antrenörler, her sporcunun kas yapısına uygun yüklenme tipi, tempo ve tekrar sayısı belirleyerek “kas tipiyle uyumlu kuvvet antrenmanları” tasarlayabiliyor. Bu yaklaşım, performans artışını hızlandırırken yaralanma riskini de önemli ölçüde azaltıyor.

2024 yılında European Journal of Sport Science dergisinde yayımlanan bir çalışma, vastus lateralis kasında pennation açısındaki artışın, maksimal kuvvet artışıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koydu (Kellis et al., 2024). Aynı araştırmada, düzenli direnç antrenmanlarının kas liflerinin düzenlenme açısını değiştirerek daha fazla kuvvet üretimi sağladığı bildirildi.

Benzer biçimde, Journal of Applied Physiology dergisinde yayımlanan bir başka çalışma, sprint sporcularında kas fasikül uzunluğunun sprint hızıyla yüksek korelasyon gösterdiğini ve kısa fasiküllere sahip sporcuların daha düşük hız performansı sergilediğini belirtti (Blazevich et al., 2023).

Uzmanlara göre kas mimarisi analizi, yalnızca performans artışı değil, aynı zamanda rehabilitasyon süreçlerinde de önem taşıyor. Kas hasarları sonrasında fasikül uzunluğundaki değişimlerin takip edilmesi, sporcunun fonksiyonel iyileşmesini nesnel biçimde değerlendirme imkânı sunuyor. Bu nedenle kas mimarisi ölçümleri, artık birçok elit performans laboratuvarında güç testleri ve biomekanik analizlerin tamamlayıcısı olarak kullanılmaya başlanmış durumda.

Spor bilimleri alanında bu gelişme, bireysel farklılıkları merkeze alan bilim temelli antrenman anlayışının geleceğini şekillendiriyor. Üniversiteler ve performans merkezleri, bu tür yenilikçi analizlerle hem akademik hem de uygulamalı alanda önemli katkılar sağlamayı sürdürüyor.

Kaynaklar:

Kellis, E., et al. (2024). Muscle architecture adaptations and strength development: Insights from longitudinal ultrasound studies. European Journal of Sport Science, 24(1), 22–34.

Blazevich, A. J., et al. (2023). Muscle fascicle length and sprint performance in trained athletes. Journal of Applied Physiology, 134(5), 917–926.

Franchi, M. V., & Narici, M. V. (2023). Muscle architecture: Translating structure into function. Sports Medicine, 53(8), 1675–1692.

Öğrencimiz Eyüp Çetin, Balkan Güreş Şampiyonası'nda Üçüncülük Elde Etti!

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 2. sınıf öğrencisi Eyüp Çetin, 7-12 Ekim 2025 tarihleri arasında Romanya'nın Cluj-Napoca kentinde gerçekleştirilen Balkan Güreş Şampiyonası'nda üstün bir performans göstererek Balkan üçüncüsü oldu.

Milli forma ile ülkemizi temsil eden öğrencimiz, elde ettiği bu dereceyle hem Türk güreşine hem de İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne büyük bir gurur yaşattı.

Öğrencimizi bu önemli başarısından dolayı tebrik ediyor, kariyerinde nice yeni başarılar diliyoruz.



Yapay Zekâ Destekli Hareket Analizi: Japonya'dan Spor Performansında Devrim Niteliğinde Model **Arş. Gör. Bilgehan PEPE**

Japonya'da yürütölen yeni bir araştırma, sporcularda bireyselleştirilmiş hareket eğitimi ve performans geliştirme süreçlerine yönelik yapay zekâ tabanlı bir model geliştirdi. "Personalized Motion Guidance Framework (PMGF)" adı verilen bu sistem, sporcuların hareket paternlerini analiz ederek kişiye özel performans iyileştirme önerileri sunuyor.

Model, yapay zekâ destekli derin öğrenme algoritmaları aracılığıyla sporcuların hareketlerini üç boyutlu olarak izliyor ve her bireye özel "hareket profili" çıkarıyor. Bu profil sayesinde sistem:

- .Sporcu ile uzman arasındaki hareket farklarını azaltıyor,
- .Kas aktivasyonları ve biomekanik veriler üzerinden performans optimizasyonu sağlıyor,
- .Rehabilitasyon ve antrenman süreçlerinde kişiselleştirilmiş yönlendirmeler sunuyor.

Çalışma, Japonya'daki üniversiteler tarafından beyzbol sporcuları üzerinde yürütöldü ve elde edilen sonuçlar, sistemin hem teknik doğruluk hem de sporcu geri bildirimi açısından yüksek başarı gösterdiğini ortaya koydu.

Bu yenilik, spor bilimlerinde koçluk, rehabilitasyon, performans analizi ve spor teknolojileri alanlarında önemli bir dönüm noktası olarak değerlendiriliyor.

FIFA, ACL Yırtıkları İle Adet Döngüsü Arasındaki Bağlantıyı Araştıran Bir Araştırmaya Fon Sağlıyor

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE

FIFA destekli bir araştırma, kadın futbolcular arasında artan diz ön çapraz bağ (ACL) yaralanmalarının, adet döngüsü sürecindeki hormon dalgalanmalarıyla ilişkili olup olmadığını incelemeyi amaçlıyor. Araştırma, Kingston University (İngiltere, Londra yakınlarında) bünyesinde yürütülecek. Hedef kitle: elit ve amatör kadın futbolcular. Araştırmacılar, östrojen ve progesteron gibi hormon düzeylerini adet döngüsünün farklı evrelerinde izleyecek. Amaç: Hangi adet döngüsü evresinde hangi hormon düzeyinin artmış yaralanma riski ile ilişkili olabileceğini belirlemek ve antrenman/yüklenme planlarını bireyselleştirerek yaralanmayı önleme stratejileri geliştirmek.

Neden Önemli?

- Kadın sporcular arasında ACL yaralanmaları erkeklere göre daha yaygın. Bu araştırma, biyolojik (hormonal) faktörlerin bu yüksek riskin bir parçası olup olmayacağını sorguluyor.
- Spor bilimleri açısından “kadın sporcularda yüklenme – hormon – yaralanma” üçlüsünde halen eksik olan veriler tamamlanabilir.
- Uygulamada: Antrenörler, fizyoterapistler ve spor bilimciler için kişiye özel yüklenme planları yapılabilme imkânı doğabilir.
- Akademik yayınlar açısından da kadın sporculara yönelik fizyolojik araştırmanın artışına katkı sağlayabilir.

https://www.espn.com/soccer/story/_/id/44917657/fifa-funds-study-link-acl-tears-menstrual-cycle

Hayali Sporcular: Hayal Gücü ile Spor Performansını Güçlendirmek

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Çocukların oyun oynarken hayali takım arkadaşları, rakipler veya antrenörler yaratması çoğu zaman basit bir hayal ürünü gibi görülür. Ancak araştırmalar, bu hayali sporcu figürlerinin çocukların zihinsel, sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Uzmanlara göre, hayali sporcular yalnızca eğlenceli bir oyun değildir; çocukların motivasyonunu artıran, özgüvenlerini güçlendiren ve performanslarını geliştiren güçlü bir zihinsel strateji niteliğindedir. Spor ortamında hayali karakterlerin oluşması oldukça doğal bir süreçtir. Çocuklar kimi zaman eksik oyuncu sayısını tamamlamak için “hayalet takım arkadaşları” yaratır, kimi zaman da kendilerini geliştirmek amacıyla becerilerinin biraz üzerinde hayali rakipler tasarlar. Araştırmacılar bu karakterleri üç ana grupta ele almaktadır: Yer Tutucular, Atletik Rakipler ve Sosyal Destek Figürleri. Yer Tutucular, eksik oyuncuların yerine geçerek oyunu sürdürülebilir kılar. Atletik Rakipler ise çocuğun kendini geliştirme isteğini tetikler; hızını, gücünü veya dayanıklılığını artırmaya yönelik motive edici bir unsur olur. Sosyal destek niteliğindeki hayali antrenör veya takım arkadaşları ise çocuklara güven, aidiyet ve cesaret sağlayarak spor deneyimini zenginleştirir. Yapılan araştırmalar, 6–12 yaş aralığındaki çocukların yaklaşık %41’inin en az bir hayali sporcu karakter yarattığını göstermektedir. Erkek çocuklarında oranın daha yüksek olduğu, bu çocukların hayal gücü testlerinde daha başarılı performans sergilediği görülmüştür. Hayal gücü güçlü olan çocukların sosyal iletişim becerilerinin geliştiği, empati kurma yeteneklerinin arttığı ve problem çözme konusunda daha yaratıcı oldukları belirtilmektedir. Hayal kurmak, yaşamın her döneminde bireylerin sosyal dünyasını genişleten bir beceridir. Çocukluk döneminde hayali arkadaşlar, sosyal becerilerin öğrenilmesine katkı sağlarken; ergenlik döneminde gençler medya figürleriyle parasosyal ilişkiler geliştirerek kimlik oluşumunu destekler. Yetişkinlikte ise hayal gücü, zor zamanlarla baş etme, duygusal dayanıklılık gösterme ve alternatif çözümler üretme açısından önemli bir araçtır. Spor yalnızca fiziksel bir faaliyet değildir; aynı zamanda zihinsel ve sosyal bir gelişim alanıdır. Hayali sporcu figürleri, çocukların özgüven kazanmasına yardımcı olurken, rekabet etme, takım ruhu geliştirme ve hedef koyma davranışlarına da destek olur. Bir çocuğun şu sözü bu durumu özetler niteliktedir: “Hayali sporcularımdan güç aldım. Onları yenebildiğimi hayal ettiğimde, gerçekten her şeyi başarabileceğime inandım.”Kaynak: The Conversation

Toprak Razgatlıoğlu 2025 Dünya Superbike Şampiyonu Oldu!

Arş. Gör. Onur TOPUZ

İspanya'daki Jerez Pisti'nde sezonun son yarışında üçüncü olan milli motosikletçi Toprak Razgatlıoğlu, 2025 Dünya Superbike Şampiyonası'nı 616 puanla zirvede tamamlayarak kariyerinin üçüncü dünya şampiyonluğunu kazandı.

Yarışı Aruba Ducati'den Nicolo Bulega birinci, takım arkadaşı Alvaro Bautista ise ikinci sırada bitirdi. Toprak'ın zaferi, tribünlerde Türk bayraklarıyla destek veren taraftarlar tarafından coşkuyla kutlandı.

Şampiyonluğun ardından Kenan Sofuoğlu ile birlikte büyük sevinç yaşayan Toprak, altın renkli tulumuyla podyuma çıkmadan önce lastik yakma şovu yaparak zafer turu attı.

Milli sporcu Bahattin Sofuoğlu ise sezonu 26 puanla 21. sırada tamamladı ve son yarışta 15. oldu.



OTURMAK (HAREKETSİZLİK) SİGARA İÇMEK GİBİ

Arş. Gör. Onur TOPUZ

Dünyamıza gelen bir uzaylı, insanların fiziksel aktiviteyle olan çelişkili ilişkisini anlamakta zorlanırdı. Milyonlarca yıl boyunca avcı-toplayıcı olarak hareketli bir yaşam süren insan, bugün sıcak odalarda, ekran karşısında saatlerce oturuyor; merdiven yerine asansör, kısa yollar yerine taşıtları tercih ediyor. Buna karşın, aynı insanlar boş zamanlarında koşuya çıkıyor ya da “spor salonu” denilen yerlere para vererek ağırlık kaldırıyor.



Bilim insanları bu ikilemi, küresel ölçekte etkisini gösteren “obezite salgını” ile açıklıyor. Araştırmalara göre fiziksel hareketsizlik, dünya genelindeki erken ölümlerin yaklaşık %9’una neden oluyor. Uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta-şiddetli egzersiz yapmasını önerse de, bu sürelerin gün boyu süren uzun oturma alışkanlıklarının zararlı etkilerini tam olarak ortadan kaldırmadığı biliniyor.

Uzmanlara göre, geleceğin insanları bugünün hareketsiz ofis yaşamına, geçmişte sigara dumanıyla dolu kapalı alanlara baktığımız şaşkınlıkla bakacak. Özellikle hekimler arasında fiziksel inaktivite, stres ve tükenmişlik giderek ciddi bir sorun haline gelirken, artık çalışma yaşamında sağlığı tüketen değil, sağlığı destekleyen rutinlerin öncelik kazanması gerektiği vurgulanıyor.

Nitekim Japonya’da uzun yıllardır işyerlerinde yapılan toplu sabah egzersizleri, hem sağlık hem de verimlilik açısından bir gelenek haline gelmiş durumda. Batı ülkelerinde de giderek daha fazla işveren, çalışanlarına iş yerinde egzersiz olanağı sunmanın yalnızca fiziksel iyilik halini değil, aynı zamanda stresin azalmasını, devamsızlığın düşmesini ve üretkenliğin artmasını sağladığını kabul ediyor.

ENGELLİ BİREYLER İÇİN SPOR VE EGZERSİZİN YAŞAMSAL ÖNEMİ: TOPLUMSAL KATILIM VE SAĞLIKTA DÖNÜŞÜM

Arş. Gör. Selim AKMAN

Engelli bireylerin spor ve egzersiz faaliyetlerine katılımı, yalnızca fiziksel sağlığın geliştirilmesine değil, aynı zamanda sosyal entegrasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, düzenli egzersiz; engelli bireylerde kardiyorespiratuvar kapasiteyi artırmakta, kas iskelet sistemi fonksiyonlarını desteklemekte ve kronik hastalık risklerini önemli ölçüde azaltmaktadır. Özellikle adaptif spor programları sayesinde bireyler hem fiziksel bağımsızlıklarını geliştirmekte hem de toplum içinde aktif bir rol üstlenmektedir.

Araştırmalar, tekerlekli sandalye basketbolu, para yüzme ve otizimli bireyler için yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarının öz benlik saygısında %30'a varan artış sağladığını göstermektedir. Sporun rekabetçi boyutunun yanı sıra rekreatif etkinlikler, engelli bireylerin sosyal izolasyonunun önlenmesinde önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca engelli çocukların egzersize katılımı, ailelerin stres düzeyinin azalmasına ve bakım yükünün hafiflemesine katkı sağlamaktadır. Birçok ülke, engelliler için spor politikalarını ulusal sağlık stratejilerinin merkezine yerleştirmekte ve bu alanda yatırımları artırmaktadır.

Türkiye'de Paralimpik hareketin güçlenmesi, yerel yönetimlerin spor projelerinde engellilere öncelik vermesiyle ivme kazanmıştır. Spor bilimciler, engelli bireylerin fiziksel aktiviteye erişiminin bir hak temelli yaklaşım olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda uygun tesis erişimi, uzman antrenör desteği ve bilimsel temelli programlar hayati önem taşımaktadır. Sonuç olarak, engelliler için spor bir rehabilitasyon aracı olmanın ötesine geçerek sosyal adaletin, toplumsal eşitliğin ve kapsayıcı kalkınmanın anahtarı haline gelmiştir.

- Dünya Sağlık Örgütü. (2023). Physical activity and persons with disabilities. WHO Publications.
- Shapiro, D. R., & Martin, J. J. (2014). Athletic identity, affect, and peer relations in youth with physical disabilities. Disability and Health Journal, 7(1), 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.07.002>
- Yazıcıoğlu, K., & Yıldırım, N. (2019). Engellilerde fiziksel aktivite ve sporun önemi. Spor Bilimleri Dergisi, 30(2), 115–124.
- DePauw, K., & Gavron, S. (2005). Disability sport. Human Kinetics.

2025-2026 Eğitim-Öğretim Yılı 1. Sınıf Öğrencilerimiz İçin Oryantasyon Programı Gerçekleştirildi **Arş. Gör. Selim AKMAN**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında aramıza katılan 1. sınıf öğrencilerimiz için bir oryantasyon programı düzenledi.

Programda öğrencilerimize; bölümümüzün akademik yapısı, ders içerikleri, staj ve uygulama alanları, akademik danışmanlık süreçleri ve sosyal etkinlik fırsatları hakkında detaylı bilgiler verildi. Ayrıca öğrencilerimizin üniversite yaşamına hızlı ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaları amacıyla fakültemiz imkanları, öğrenci kulüpleri ve uluslararası değişim programları da tanıtıldı.

Oryantasyon sürecinde, öğrencilerimizin bölüm akademisyenleriyle tanışması sağlarken, aynı zamanda mesleki hedefler ve kariyer planlaması üzerine de paylaşımlar yapıldı. Etkinlik, öğrencilerimizin sorularını yöneltebildiği samimi bir sohbet ortamıyla son buldu.

Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü olarak, yeni eğitim-öğretim yılında tüm öğrencilerimize başarılı, verimli ve sağlıklı bir akademik hayat diliyoruz.



Uzun Süreli Sakatlıktan Dönüş: Sporcular İçin Geri Dönüş Rehberi

Arş. Gör. Ünal CAN GÖKMEN

1. Sabır ve Bilimsel Planlama ile Yeniden Yapılanmaİyileşmenin ilk hedefi, kas, bağ, tendon ve eklem dokularının yapısal bütünlüğünü güvenli şekilde yeniden kazandırmaktır. Uzman kontrolünde hazırlanan bireysel, aşamalı ve ölçülebilir bir rehabilitasyon planı en kritik adımdır.
2. 2. Hacim Değil, Hareket Kalitesi Öncelikli Sporcular için geri dönüşte öncelik yüksek tempoya çıkmak değil, doğru hareket kalıplarını yeniden öğrenmektir. Performans artışı, sağlam bir teknik temel üzerine inşa edilmelidir. Kalitenin geri kazanılması, sakatlığın tekrarlama riskini azaltır.3. Beslenme: İyileşmenin Yakıtı Doku onarımı, bağışıklık ve enerji yönetimi için doğru beslenme sürecin ayrılmaz parçasıdır. Protein, omega-3, antioksidanlar ve mineral dengesi, iyileşme hızını doğrudan etkiler.
3. 4. Zihinsel Gücü Geri Kazanmak Sporcular için gerçek dönüş fiziksel değil, zihinsel olarak başlar. Motivasyon, özgüven ve spora yeniden bağlanma sürecinin psikolojik olarak desteklenmesi, performansın sürdürülebilirliğini güçlendirir.
4. 5. Teknolojiden Yararlanın Biyomekanik analizler, kuvvet ölçümleri, yüklenme takibi ve performans verileri, dönüş sürecini güvenli ve ölçülebilir kılar. Veriye dayalı yaklaşım, sporcuya ne zaman ilerleyip ne zaman dinlenmesi gerektiğini gösterir.6. Takım Olarak İyileşme Fizik tedavi uzmanı, antrenör, beslenme uzmanı, spor psikoloğu ve doktorun ortak iletişimi, süreci hızlandıran en önemli unsurdur. İyileşme bir ekip işidir.
5. 7. Kademeli Spora Dönüş Modeli Dönüş süreci aşamalı olmalı ve her aşama fiziksel, teknik ve psikolojik kriterlerle desteklenmelidir. Bir sonraki seviyeye geçiş, performansa değil kazanılan yeterliliklere göre yapılmalıdır.
6. 8. Prehab ile Dayanıklılığı Artırın Sakatlık olmadan önce güçlendirme, mobilite ve denge çalışmaları yapmak, yeniden sakatlanma ihtimalini ciddi oranda düşürür. En etkili yöntem, sakatlığı oluşmadan engellemektir.
7. Sonuç Uzun süreli sakatlık, sporcu için bir geri adım değil; yeniden yapılanma ve güçlenme fırsatıdır. Doğru planlama, bilimsel yaklaşım ve mental dayanıklılıkla bu süreç, spor hayatında yeni bir dönüm noktası olabilir.“Sakatlığınız sizi durdurmak için değil, sizi yeniden inşa etmek için gerçekleşmiş olabilir.”

Okulumuzdan

Akademik Gelişmeler

Arş. Gör. Yalçın MARAşLI

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Araştırma Görevlisi Ünal Can Gökmen'in "Egzersiz ve Beslenmenin Kardiyometabolik Sağlık Üzerindeki Etkisi" başlıklı kitap bölümü yayımlanmıştır. Söz konusu bölüm, "Egzersiz, Beslenme ve Sağlık: Bireysel ve Toplumsal Perspektifler" isimli bilimsel kitapta yer almakta olup alana önemli katkı sağlayan bir kaynak niteliği taşımaktadır. Bu akademik çalışmada; günümüzde yaygın olarak görölen obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve dislipidemi gibi kardiyometabolik hastalıklara karşı egzersiz ve beslenmenin rolü bilimsel veriler ışığında ele alınmaktadır. Aerobik egzersiz, direnç antrenmanları ve yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarının (HIIT) kardiyometabolik risk faktörleri üzerindeki etkileri ayrıntılı şekilde incelenirken; Akdeniz diyeti, DASH diyeti, omega-3 yaę asitleri ve lif tüketimi gibi kanıta dayalı beslenme stratejilerinin sağlık çıktıları değerlendirilmiştir. Bölümde, egzersiz ve beslenme temelli yaşam tarzı değişikliklerinin yalnızca kardiyometabolik göstergeleri iyileştirmekle sınırlı kalmayıp aynı zamanda psikososyal iyilik hâlini desteklediği, yaşam kalitesini artırdığı ve toplumdaki sağlık harcamalarını azaltıcı etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır.
2. Yayın KünyesiKitap Bölümü: Egzersiz ve Beslenmenin Kardiyometabolik Sağlık Üzerindeki Etkisi,
3. Kitap Adı: Egzersiz, Beslenme ve Sağlık: Bireysel ve Toplumsal Perspektifler
4. Editörler: Doç. Dr. Akan Bayrakdar, Dr. Öğr. Üyesi Ali Ağılönü
5. Yazar: Arş. Gör. Ünal Can Gökmen
6. Yayınevi: Özgür Yayınları
7. DOI: 10.58830/ozgur.pub905.c3763

Sporun Geleceğini Değiştiren Giyilebilir Teknoloji

Arş. Gör. Yalçın MARAşLI

Spor dünyasında veri devrimi başladı. Giyilebilir teknolojiler, antrenörlük anlayışını kökten değiştirerek sezgilere değil, bilimsel verilere dayalı bir performans yönetimi dönemini başlatıyor. Spor endüstrisi son yıllarda önemli bir dönüşüm geçiriyor. Geleneksel antrenörlük artık yalnızca gözlem ve tecrübeye dayanmıyor. Akıllı saatler, sensörlü kıyafetler, GPS takip cihazları ve gelişmiş veri analiz sistemleriyle sporcuların performansına ilişkin her detay ölçülebiliyor. Bu teknoloji, antrenörlerin programlarını daha kişisel, bilimsel ve etkili şekilde planlamalarına imkân tanıyor. Giyilebilir cihazlar sayesinde sporculardan kalp atış hızı, koşu mesafesi, hız değişimleri, temas şiddeti, yön değiştirme sayısı gibi çok sayıda veri anlık olarak toplanabiliyor. Bu veriler performans düşüşlerini, sakatlık risklerini ve taktiksel hataları önceden tespit etmeyi kolaylaştırıyor. Böylece antrenörler, sahada verilen kararları “gözle” değil “veriyle” destekleme fırsatı buluyor. Gerçek zamanlı veri takibi, antrenman yönetimine de yeni bir boyut kazandırıyor. Teknik ekip, antrenman sırasında oyuncunun yorgunluk seviyesini, nabız bölgelerini, toparlanma durumunu ve sahadaki yüklenme intensitesini izleyerek, gerektiğinde antrenmanı aynı anda yeniden düzenleyebiliyor. Bu durum hem verimlilik sağlıyor hem de sporcuların sakatlanma riskini azaltıyor. Giyilebilir teknolojiler yalnızca performansı değil, iletişim biçimini de değiştiriyor. Sporcular bileklik, yelek veya sensörlü ekipmanlar aracılığıyla kendi performans verilerini anında görebiliyor. Oyuncular hatalarını fark edip hızlıca düzeltebilirken, antrenörler de sporcuların vücut tepkilerini inceleyerek daha doğru geri bildirim verebiliyor. Her branş ve her pozisyon için takip edilen veriler değişiklik gösteriyor. Futbolda koşu temposu ve çarpışma sayısı; basketbolda sıçrama yüksekliği ve iniş mekaniği; atletizmde nabız tepkisi ve tempo dağılımı; tenisçilere yönelik omuz yüklenmesi gibi parametreler sakatlık risklerini azaltmak ve performansı artırmak için değerlendiriliyor. Giyilebilir teknolojilerin en önemli katkılarından biri de sakatlık önleme alanında ortaya çıkıyor. Çoğu sakatlık ani temaslardan değil, tekrarlayan yük ve yorulma birikiminden kaynaklanıyor. Düzenli veri takibi, yüklenme dengesini kontrol ederek kas-iskelet sistemine binen stresi azaltıyor. Böylece sporcuların kariyer süreleri uzuyor ve takımlar daha sürdürülebilir performans elde ediyor. Gelecek ise daha da ileri bir noktaya işaret ediyor. Yapay zekâ destekli analiz sistemlerinin devreye girmesiyle veriler otomatik değerlendirilecek ve antrenörlere anlık strateji önerileri sunulacak. Biyomekanik, fizyolojik ve taktiksel verilerin tek bir platformda birleşeceği bu yeni dönem, antrenörler için adeta “dijital bir yardımcı” niteliği taşıyacak. Sonuç olarak giyilebilir teknoloji, antrenörlüğü ortadan kaldırmıyor; aksine onu bilimsel temellerle güçlendiriyor. Sporun geleceğinde başarı; sadece yetenek ve tecrübeye değil, veriyi en doğru şekilde okuyup yönetebilen anlayışa dayanacak.



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

