



**Spor Bilimleri  
Fakültesi**



# SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

## E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

**HAZİRAN 2025**

[SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR](http://SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR)



# Spor Bilimleri Fakóltesi Mezuniyet Tarihi 22 Temmuz 2025

**Arş. Gör. Fikret KAYHALAK**



İSTANBUL  
GELİŞİM  
ÜNİVERSİTESİ



İSTANBUL GELİŞİM  
ÜNİVERSİTESİ  
MEZUNİYET

*Töreni*

22 – 23 – 24

TEMMUZ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Spor Bilimleri Fakóltesi  
Dış Hekimliği Fakóltesi  
Güzel Sanatlar Fakóltesi  
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakóltesi

Mühendislik Mimarlık Fakóltesi  
Uygulamalı Bilimler Fakóltesi  
Sağlık Bilimleri Fakóltesi

İstanbul Gelisim Meslek Yüksekokulu  
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

**YAHYA KEMAL BEYATLI GÖSTERİ MERKEZİ**  
MEZUNİYET ALANINDA TOPLANMA

🕒 10:00



# Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'tan Akademik Performans Başarısı Arş. Gör. Fikret KAYHALAK



**İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin 2024 Yılı Akademik Performans Ödülleri kapsamında, Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ değerli bir başarıya imza attı.**

**Akademik değerlendirmelerde Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, Spor Bilimleri Fakültesi genelinde 1., İstanbul Gelişim Üniversitesi genel sıralamasında 35. ve eğitim faaliyetleri kategorisinde ise 2. sırada yer aldı.**

**Bu önemli başarı dolayısıyla Sayın Rektör Prof. Dr. Bahri ŞAHİN ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin MARAŞLI ile bir araya gelerek hatıra fotoğrafı çektiren Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, şahsına verilen destek ve değer için minnettarlığını ifade etti.**

**Başarılarının, üniversite akademik performansına ve Spor Bilimleri Fakültesi'nin yükselen ivmesine katkı sağlamaya devam etmesi temenni ediliyor.**



# Doç. Dr. Mehmet SOYAL

## Akademik Performans Başarısı

### Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin 2024 Yılı Akademik Performans Ödülleri kapsamında, Doç. Dr. Mehmet SOYAL değerli bir başarıya imza attı. Akademik değerlendirmelerde Doç. Dr. Mehmet SOYAL, Spor Bilimleri Fakültesi genelinde 3., İstanbul Gelişim Üniversitesi genel sıralamasında 69. ve eğitim faaliyetleri kategorisinde ise 6. sırada yer aldı .Bu önemli başarı dolayısıyla Sayın Rektör Prof. Dr. Bahri ŞAHİN ile bir araya gelerek hatıra fotoğrafı çektiren Doç. Dr. Mehmet SOYAL, şahsına verilen destek ve değer için minnettarlığını ifade etti. Başarılarının, üniversite akademik performansına ve Spor Bilimleri Fakültesi'nin yükselen ivmesine katkı sağlamaya devam etmesi temenni ediliyor.



## Spor Bilimleri Fakültesi

# Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞENTÜRK'ten Akademik Performans Başarısı

**Arş. Gör. Fikret KAYHALAK**

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin 2024 Yılı Akademik Performans Ödülleri kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞENTÜRK, Spor Bilimleri alanında 2., üniversite genel sıralamasında ise 36. sırada yer alarak önemli bir başarıya imza attı. Bu başarı, Dr. ŞENTÜRK'ün eğitim faaliyetlerine ve akademik üretkenliğe verdiği sürekli katkının bir göstergesi oldu. Akademik camiada değerli bir motivasyon kaynağı olarak görülen bu ödül, Spor Bilimleri Fakültesi'nin yükselen ivmesine de katkı sağladı. Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞENTÜRK, şahsına verilen destek ve değer için başta Sayın Rektör Prof. Dr. Bahri ŞAHİN ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Necmettin MARAŞLI olmak üzere tüm üniversite yönetimine teşekkürlerini sundu. Bu anlamlı başarıların önümüzdeki dönemde de artarak devam etmesi temenni ediliyor.



## Spor Bilimleri Fakültesi



# Spor ve Genetik: Performans Kodlarımız DNA'mızda mı Gizli?

**Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ**

Bugün neden bazı sporcular patlayıcı hızlara ulaşabilirken bazıları bitmek bilmeyen bir dayanıklılıkla yarışıyor? Sadece antrenman mı, yoksa işin içinde daha derin bir gerçek mi var? Bilim bu soruya net bir cevap veriyor: Genetik yapı, sporda performansın temel taşlarından biri.

## **Performansı Şekillendiren Genler: ACE ve ACTN3**

Araştırmalar, bazı genlerin sporcuların fiziksel yeteneklerinde belirleyici olduğunu gösteriyor. Bunlardan en dikkat çeken:

- **ACE Geni:** "I" varyantına sahip bireylerde kalp-damar dayanıklılığı daha yüksek oluyor. Maratoncuların çoğunda bu genin "I/I" formuna rastlanıyor (Montgomery et al., 1998).

- **ACTN3 Geni:** "R" varyantı, kasların patlayıcı güç üretmesini sağlıyor. Olimpik sprinterların büyük çoğunluğu "RR" genotipine sahip (Yang et al., 2003). Eğer sizde "X" varyantı varsa, vücudunuz dayanıklılık işlerinde daha başarılı olabilir!

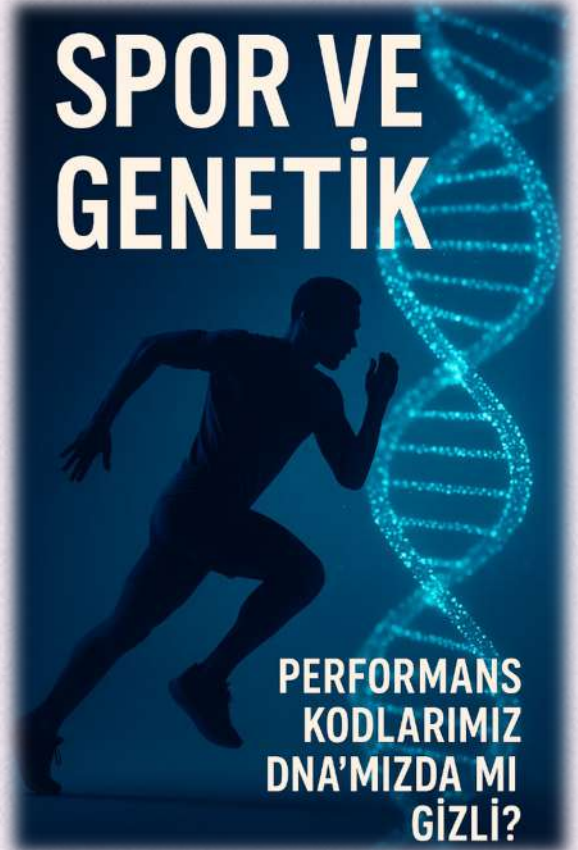
## **Genetik Testler: Sporun Geleceği mi?**

Genetik testlerle artık sporcunun hangi branşa daha yatkın olduğu, ne tür antrenmanlara daha iyi yanıt verdiği ve hangi sakatlıklara daha yatkın olduğu öngörülebiliyor. Bu da kişiselleştirilmiş antrenman çağını başlatıyor.

☞ Örneğin, ACE I/I olan bir atlet için yüksek hacimli kardiyo yüklemeleri ideal olabilirken, ACTN3 RR genotipine sahip biri için patlayıcı kuvvet antrenmanları performansını maksimize edebilir.

## **İnsan Genomu ve Sporun Evrimi**

2003 yılında tamamlanan İnsan Genom Projesi, bu alanda devrim yarattı. O günden bu yana, sporda genetik temelli bireyselleştirme adım adım yaygınlaşıyor. Dünya genelinde bazı elit spor kulüpleri, artık sporcunun genetik profilini dikkate alarak yüklenme, toparlanma ve beslenme protokolleri geliştiriyor (Pitsiladis et al., 2016).



## **Kaynakça**

Montgomery, H. E., et al. (1998). Human gene for physical performance. *Nature*, 393(6682), 221-222. <https://doi.org/10.1038/30374>  
Myerson, S., et al. (1999). ACE gene and endurance performance. *Journal of Applied Physiology*, 87(4), 1313-1316. <https://doi.org/10.1152/jappl.1999.87.4.1313>  
Yang, N., et al. (2003). ACTN3 genotype and elite athletic performance. *AJHG*, 73(3), 627-631. <https://doi.org/10.1086/377590>  
Pitsiladis, Y. P., et al. (2016). Athlome Project Consortium. *Physiological Genomics*, 48(3), 183-190. <https://doi.org/10.1152/physiolgenomics.00105.2015>



# Yapay Zeka Sahada: Pittsburgh Üniversitesi'nden Spor Bilimine Dijital Devrim

## Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Spor analitiği artık sadece istatistiklere değil, yapay zekâya emanet! Amerika'daki Pittsburgh Üniversitesi, Amazon Web Services (AWS) ortaklığıyla hayata geçirdiği Sağlık Bilimleri ve Spor Analitiği için Açık Bulut İnovasyon Merkezi ile sporda veri tabanlı dönüşüm başlattı. Yeni kurulan bu merkezde sporcuların performansı, antrenman sırasında gerçek zamanlı olarak analiz edilebiliyor.



Hız, güç üretimi, yorgunluk seviyesi ve hareket kalıpları gibi veriler AI destekli sistemler üzerinden takip edilerek antrenörlere anında geri bildirim sağlanıyor.

Yapay zekâ sadece performans değerlendirmekle kalmıyor; aynı zamanda sakatlık riski de öngörülebiliyor. AI tabanlı analizler, sporcunun denge bozuklukları, yüklenme düzeyleri ve hareket kusurları üzerinden potansiyel yaralanma ihtimallerini önceden raporlayabiliyor. Bu sayede antrenman içeriği bireye özel olarak optimize edilebiliyor.

Eğitim yönüyle de oldukça güçlü olan merkezde, öğrenciler bulut bilişim, büyük veri ve AI sistemleriyle doğrudan çalışıyor. Böylece teorik bilgilerini uygulamaya dökerek sektöre hazır mezunlar haline geliyorlar. Merkezin bir diğer çarpıcı yönü ise sadece spor değil, sağlık alanında da etkili çözümler üretmesi. Pittsburgh Üniversitesi'nin Leidos iş birliğiyle yürüttüğü 10 milyon dolarlık proje kapsamında, yapay zekâ sistemleri kanser taraması ve kardiyovasküler hastalıkların erken teşhisi için de kullanılıyor.

Bu merkez, spor biliminde sadece fiziksel değil, dijital yetkinliğin de önem kazandığını gösteriyor. Öğrenciler ve antrenörler için büyük bir ilham kaynağı olan bu gelişme, yakın gelecekte ülkemizdeki spor fakülteleri için de güçlü bir örnek teşkil ediyor.

### Kaynakça

Axios. (2025, Nisan 24). AI takes the field at Pitt.  
<https://www.axios.com/local/pittsburgh/2025/04/24/ai-takes-the-field-at-pitt>



# FENERBAHÇE BEKO İKİNCİ KEZ EUROLEAGUE ŞAMPİYONU OLDU

**Arş. Gör. Bilal GÖK**

Basketbolda Avrupa'nın önde gelen turnuvası Turkish Airlines EuroLeague'in final karşılaşmasında Fenerbahçe Beko, Monaco'yu yenerek Avrupa şampiyonu oldu.

Abu Dabi'deki karşılaşmayı 81-70'lik skorla kazanan sarı lacivertliler, tarihlerinde ikinci kez EuroLeague'de zafere ulaşmış oldu. Fenerbahçe son olarak 2016-17 sezonunda Euroleague şampiyonu olmuştu.

Fransız takımlarının 32 yıllık final özlemini gideren Monaco, Fenerbahçe karşısında ilk periyodu 20-18 önde bitirdi. Sonraki üç periyotta da Fenerbahçe rakibiyle arasındaki farkı açtı.

Karşılaşmayı 11 sayı farkla kazanan sarı-lacivertli takımın kupasını, takım kaptanlarından Melih Mahmutoğlu, jest yaparak Marko Guduric'e verdi. Kupa, Sırp basketbolcunun ellerinde yükseldi.

Birleşik Arap Emirlikleri'nin (BAE) başkenti Abu Dabi'deki Etihad Arena'da gerçekleşen final maçında tribünler tamamen doluydu. Salonun büyük bölümünü Fenerbahçeli taraftarlar doldurdu.





# VOLEYBOLDA YABANCI KURALI DEĞİŞTİ

**Arş. Gör. Bilal GÖK**

2025-2026 sezonunda Türkiye Sultanlar ve Efeler Liglerinde yer alan kulüpler, 14 kişilik müsabaka kadrosunda 5 yabancı uyruklu sporcuya yer vermek üzere aynı anda oyunda en fazla 3 yabancı uyruklu sporcu bulundurabilecek.

## **3+3 kuralı**

2026-2027 sezonundan itibaren ise Türkiye Sultanlar ve Efeler Liglerinde yer alan kulüpler, 14 kişilik müsabaka kadrosunda 6 yabancı uyruklu sporcuya yer vermek üzere aynı anda oyunda en fazla 3 yabancı uyruklu sporcu bulundurabilecek.

## **1. Lig'de 2+1 kuralı**

2025-2026 sezonunda Türkiye 1. Liglerinde yer alan kulüpler 3 yabancı uyruklu sporcuya lisans çıkarabilecek. 14 kişilik müsabaka kadrosunda 3 yabancı uyruklu sporcuya yer vermek üzere aynı anda oyunda en fazla 2 yabancı uyruklu sporcu bulundurabilecek.





# Modern Futbolun Veri Devrimini Şekillendiren Belçika Laboratuvarı

**Arş. Gör. Bilgehan PEPE**

Belçika'daki Leuven Katolik Üniversitesi Spor Analitiği Laboratuvarı, modern futbolda veri analitiği ve yapay zekânın gücünü kullanarak oyun içi kararları daha derinlemesine anlamaya yönelik çığır açıcı bir çalışma yürütüyor. Laboratuvarın başında yer alan Prof. Jesse Davis ve ekibi, özellikle şut alma kararları, topla oyunu sürdürme tercihleri, tehdit oluşturma potansiyeli ve saha üzerindeki alan kullanımını anlamlandırmak üzere büyük veri ve makine öğrenmesi algoritmalarıyla analizler geliştiriyor.

Ekip, bu analizleri basit istatistiklerden öteye taşıyarak, örneğin bir futbolcunun neden 20 metreden şut çekmek yerine pas verdiğini veya dar alanda topu ayağında tutup riskli bir dripling yapmayı tercih ettiğini tahmin etmeye çalışıyor. Kullanılan modeller, topun bulunduğu konuma, rakip savunmanın yerleşimine ve takım arkadaşlarının konumuna göre kararların arka planındaki matematiği açıklamayı hedefliyor.

Bu çalışmalar yalnızca akademik dünyada kalmıyor. Red Bull Leipzig, Club Brugge, Belçika ve ABD millî futbol takımları, Leuven Üniversitesi'nin bu gelişmiş veri analitiği modellerini kendi performans departmanlarında aktif olarak kullanıyor. Kulüpler bu sayede yalnızca mevcut performansı analiz etmekle kalmayıp; oyuncu seçimleri, taktik hazırlık ve antrenman içeriklerini de bu bilimsel temellere göre yapılandırabiliyorlar.

Ayrıca laboratuvar, açık kaynaklı yazılımlar üreterek veri bilimcilerin, antrenörlerin ve akademisyenlerin bu araçlara erişmesini sağlıyor. Böylece futbol dünyasında teknoloji ve bilimin daha demokratik ve yaygın bir şekilde kullanılmasının da önünü açıyor.

Futbolda sezgiye dayalı kararların yerini giderek daha fazla veriye dayalı modellerin aldığı bu dönemde, Leuven Üniversitesi'nin çalışmaları sadece saha performansına değil, spor bilimi literatürüne de önemli katkılar sunuyor.

Kaynak: The Belgian lab shaping modern soccer's data revolution, The Guardian, 3 Haziran 2025



# Bilimde Şeffaflık Hamlesi:

## Barry Üniversitesi'nden Küresel Etki

### Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Barry Üniversitesi İnsan Performansı Laboratuvarı, spor bilimlerinde güvenilirlik sorunlarına dikkat çekmek amacıyla kapsamlı bir replikasyon (tekrar) projesi başlattı. Dr. Zacharias Papadakis liderliğinde yürütülen bu çalışma, alanın en çok atıf alan ve en çok kullanılan araştırmalarını yeniden test ederek mevcut bulguların tekrar edilebilirliğini sorguluyor.

Proje kapsamında 20'nin üzerinde yüksek etki faktörlü yayın bilimsel protokollere uygun şekilde yeniden uygulandı. Elde edilen sonuçlar çarpıcıydı: İncelenen çalışmaların yalnızca %28'i, ilk bulgularla aynı yönde ve benzer büyüklükte sonuçlar verdi. Kalan çalışmaların önemli bir kısmında ise etki boyutlarının ortalama %75 oranında daha düşük olduğu tespit edildi.

Bu durum, spor bilimde uzun süredir var olan ancak yeterince ele alınmayan "tekrar edilemezlik krizi"ni bir kez daha gözler önüne serdi. Özellikle kafein ve egzersiz performansı, mental dayanıklılık, reaksiyon süresi ve benzeri konularda yapılan klasik çalışmaların sonuçlarının güvenilirliğinin yeniden değerlendirilmesi gerektiği vurgulandı.

Projenin en önemli yönlerinden biri, araştırma sürecine lisans ve lisansüstü öğrencilerin de dahil edilmesi oldu. Barry Üniversitesi bu uygulamayla hem eğitimde nitelikli araştırma deneyimi sağladı hem de spor bilimi alanında şeffaf, katılımcı ve eleştirel düşünceye dayalı bir araştırma kültürünün gelişimine öncülük etti.

Dr. Papadakis'e göre bu girişim, yalnızca yeniden testler yapmakla kalmayacak; aynı zamanda metodoloji, örneklem büyüklüğü, ölçüm araçlarının geçerliği ve istatistiksel güç gibi temel bilimsel ilkelerin yeniden spor bilimi dünyasının gündemine taşınmasına katkı sağlayacak.





# ENHANCED GAMES: DOPİNGE AÇIK ALTERNATİF OLİMPİYATLAR GÜNDEMDE

**Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE**

2026 yılında hayata geçirilmesi planlanan "Enhanced Games", sporcularda genetik mühendislik, performans artırıcı ilaçlar ve biyoteknoloji kullanımına izin veren bir yarışma olarak dikkat çekiyor.

Geleneksel anti-doping kurallarının aksine bu yarışmada amaç, insan performansının bilimsel sınırlarını test etmek. Organizasyonun yatırımcıları arasında Peter Thiel gibi Silikon Vadisi figürleri de yer alıyor. Ancak Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) ve birçok bilim insanı, bu etkinliğin ciddi sağlık ve etik sorunlara yol açabileceğini vurguluyor.





# Spor Etkinlikleri İçin İzleyici Odaklı Pazarlama Rehberi

## Arş. Gör. Mustafa DEMİR

### Fanlarla Bağ Kurmak: Spor Pazarlamasının Temeli

Markalar, hayranlarla kurdukları duygusal bağ sayesinde bilet, lisanslı ürün ve dijital gelirlerini artırıyor.

### Kısa Videoların Gücü

TikTok, Instagram Reels ve Shorts gibi platformlarda 7–30 saniyelik videolar yüksek etkileşim sağlıyor. Düzenli paylaşımlar erişimi katlıyor.

### SEO ve Faydalı İçerik

Google artık izleyicilerin gerçek sorularına yanıt veren, faydalı içerikleri öne çıkarıyor. “Yararlı içerik” stratejisi önem kazandı.

### Influencer ve Kullanıcı İçeriği

Nano-influencer’lar bile güven sağlıyor. Influencer içerikleri reklam kampanyalarına kolayca entegre ediliyor.

### Esports ve Sanal Gerçeklik

Esports, VR, NFT ve Metaverse teknolojileri, fanlara yeni deneyim alanları sunuyor.

### Belgesellerin Etkisi

Spor belgeselleri, organizasyonlara geniş bir hayran kitlesi kazandırıyor.

### DAO ile Katılımcı Fan Modelleri

DAO gibi blockchain tabanlı modeller, hayranları karar süreçlerine dahil ederek bağlılığı artırıyor.

### Etik ve Amaca Yönelik Sponsorluk

Sosyal ve çevresel duyarlılık, günümüz taraftarı için markaya sadakati güçlendiriyor.

### Uygulama Önerileri

Fan etkileşimini merkeze alın

Kısa videolar ve faydalı içerikler üretin

Influencer iş birlikleri kurun

Yenilikçi teknolojileri deneyin

Etik ve amaca yönelik projelere odaklanın

Kaynak: Porter Wills Spor Pazarlama Rehberi



# 2025 Hibrit

## Yarı Maratonu!

### Arş. Gör. Onur TOPUZ

# PEKİN YARI MARATONUNDA BİR İLK: ROBOTLAR VE İNSANLAR YAN YANA KOŞTU!



Çin'in başkenti Pekin'de 19 Nisan 2025 tarihinde gerçekleştirilen yarı maraton, teknoloji ile sporun benzersiz bir buluşmasına sahne oldu. Etkinlikte, 12.000'den fazla insan koşucusunun yanı sıra 21 insansı robot da yarıştı. Robotlar, insanlardan ayrı bir parkurda koşarak hem mühendislik hem de yapay zekâ alanındaki ilerlemeleri gözler önüne serdi.

Yarışa katılan robotların birçoğu çeşitli zorluklarla karşılaştı; bazıları düştü, aşırı ısındı veya yönlerini şaşırdı. Ancak Beijing Humanoid Robot Innovation Center tarafından geliştirilen "Tiangong Ultra" adlı robot, 21 kilometrelik parkuru 2 saat 40 dakikada tamamlayarak dikkatleri üzerine çekti. Bu performans, robotun önceki denemelerine göre önemli bir ilerleme olarak değerlendirildi. Etkinlik, Çin'in insansı robot teknolojisindeki gelişimini sergilemek ve bu alandaki farkındalığı artırmak amacıyla düzenlendi. Organizatörler, yarışın yalnızca bir gösteri olmadığını, aynı zamanda robotların gerçek dünya koşullarında nasıl performans gösterdiğinin test edilmesi için bir fırsat olduğunu belirtti. Bu tarihi yarış, insansı robotların fiziksel dayanıklılık ve çevresel adaptasyon konularında hâlâ kat etmeleri gereken önemli bir mesafe olduğunu ortaya koyarken, gelecekteki potansiyel gelişmelerin de umut verici olduğuna işaret etti.



# Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri: Toplumsal Farkındalık ve Bilimsel Sorumlulukla Geleceęe Yön Veren Bir Alan

## Arş. Gör. Selim AKMAN

Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, bireylerin hareket potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı hedefleyen, aynı zamanda toplumsal eşitlik ve kapsayıcılık ilkeleriyle bütünleşen özel bir akademik disiplindir. Bu bölüm, yalnızca egzersiz ve antrenman bilgisi kazandırmakla kalmaz; aynı zamanda bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan güçlenmelerine katkı sunacak uzmanların yetişmesini amaçlar.



Günümüzde sporun herkes için erişilebilir olması, sürdürülebilir sağlık politikalarının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu noktada engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik sistemli egzersiz uygulamaları ve bilimsel temelli antrenman programları, alanında uzmanlaşmış profesyonellere duyulan ihtiyacı giderek artırmaktadır. Bölümümüzde eğitim gören öğrenciler, çok disiplinli bir yaklaşım çerçevesinde anatomi, biyomekanik, egzersiz fizyolojisi, adaptif fiziksel aktivite, özel eğitimde spor gibi derslerle donanım kazanırken; saha uygulamalarıyla da teorik bilgilerini gerçek yaşamda deneyimleme şansı bulurlar.

Bölüm mezunları, başta özel eğitim kurumları, rehabilitasyon merkezleri, spor kulüpleri, belediyeler, federasyonlar ve kamu kurumları olmak üzere geniş bir yelpazede istihdam edilebilmekte; akademik kariyer olanakları da dahil olmak üzere pek çok profesyonel alanda fark yaratmaktadır.

Toplumda farkındalık oluşturmak ve herkes için spor anlayışını yaygınlaştırmak isteyen, hem bilimsel hem insani değerlerle hareket etmeye hazır tüm aday öğrencileri, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü'ne bekliyoruz. Çünkü biz, sporu herkes için mümkün kılmamızın bilincindeyiz.



# İngiliz Futbol Ligi'nden Yeşil Hamle: “Green Club” Dönemi Başladı

**Arş. Gör. Selim AKMAN**



İngiliz Futbol Ligi (EFL), kulüplerin çevresel sürdürülebilirlik alanındaki performanslarını artırmak amacıyla “Green Club” uygulamasını başlattı. Bu sistemle, ligde yer alan kulüplerin karbon salımı, enerji kullanımı, atık yönetimi ve çevre dostu altyapı uygulamaları gibi kriterler doğrultusunda değerlendirileceği bildirildi.

EFL, program kapsamında beş yıl içinde sera gazı emisyonlarını %50 oranında azaltmayı hedefliyor. Bu amaçla kulüplerin; yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelmesi, toplu taşıma teşvikleri sağlaması, sıfır atık politikaları geliştirmesi ve maç günü operasyonlarında çevreci çözümler benimsemesi bekleniyor.

EFL Başkanı Rick Parry yaptığı açıklamada,

“Futbolun yalnızca sahada değil, doğaya karşı sorumluluğunda da liderlik etmesi gerekiyor. Green Club uygulaması bu dönüşümün önemli bir adımı olacak,” ifadelerini kullandı.

Bu hamle, Paris 2024 Olimpiyatları'nın düşük karbonlu oyunlar modeliyle başlattığı sürdürülebilirlik vizyonunun futbol sahasına taşınması açısından da önemli bir gelişme olarak değerlendiriliyor. İngiltere'nin bu öncü adımının, Avrupa'daki diğer liglere de örnek olması bekleniyor.



# NASA ve ESA'dan Tarihi Proje: 2025'te Uzayda Spor Dönemi Başlıyor!

**Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ**



Houston, ABD – Uluslararası Uzay İstasyonu (ISS), 2025 itibarıyla astronotların sağlığını korumak için “Zero-G Fitness” projesini hayata geçiriyor. NASA ve Avrupa Uzay Ajansı (ESA) ortaklığında geliştirilen proje, uzun süreli görevlerde kas kaybı, kemik erimesi ve dolaşım sorunlarını önlemeyi hedefliyor.

Yeni sistemde astronotlar, manyetik dirençli egzersiz aletleriyle Dünya'dakine benzer bir şekilde spor yapabilecek. Ayrıca ESA'nın geliştirdiği sanal gerçeklik modülleri sayesinde astronotlar, yerçekimsiz ortamda sahilde koşu veya dağ tırmanışı gibi aktiviteleri VR gözlüklerle deneyimleyebilecek. 3D ultrason ve kemik yoğunluğu ölçümleriyle anlık sağlık takibi yapılacak. Proje, uzay turizmiyle birlikte yerçekimsiz spor salonlarının da önünü açabilir. Blue Origin ve SpaceX gibi şirketlerin bu teknolojileri uzay otellerinde kullanması planlanıyor.

NASA yetkilisi Dr. Emily Sanchez, “Bu proje, Mars görevlerinde astronotların formda kalmasını sağlayacak” dedi.



# Açık Hava Rekreasyonu: Ekonomik Büyümenin Yeni Dinamosu

**Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ**

Rekreasyon alanında yapılan son araştırmalar ve raporlar, açık hava aktivitelerinin bireysel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ekonomilere sağladığı katkıların da giderek arttığını ortaya koymaktadır. Açık hava rekreasyonu, doğa temelli sportif faaliyetlerin yanı sıra ekoturizm, kampçılık, yürüyüş, bisiklet, su sporları ve doğa gözlemciliği gibi pek çok etkinliği kapsamakta; bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına katkı sağladığı kadar, ekonomik sürdürülebilirliğe de önemli katkılar sunmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri Ekonomik Analiz Bürosu (BEA) tarafından yayımlanan 2023 verilerine göre, açık hava rekreasyonu endüstrisi birçok eyalette milyarlarca dolarlık ekonomik hacme ulaşmış durumdadır. Örneğin Colorado eyaletinde açık hava sporlarının toplam ekonomik büyüklüğü 2023 yılında 17,2 milyar dolara ulaşmış ve bu sektör, eyaletin toplam ekonomik çıktısının %3,2'sini oluşturmuştur. Aynı raporda, sektörün doğrudan 132.500 kişiye istihdam sağladığı belirtilmiştir. Arizona eyaletinde açık hava rekreasyonu 14 milyar dolarlık ekonomik değer üretmiş ve yaklaşık 111.000 kişilik doğrudan istihdam yaratmıştır. Utah eyaletinde ise bu sektör 9,5 milyar dolarlık bir büyüklüğe ulaşmış; eyalet ekonomisinin %3,4'ünü oluştururken 71.900 kişiye iş olanağı sağlamıştır.

Bu istatistikler, açık hava rekreasyonunun yalnızca bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda büyüyen bir ekonomik sektör olduğunu kanıtlamaktadır. Özellikle pandemi sonrası dönemde bireylerin doğaya yönelmesi, fiziksel mesafe gerektiren etkinlikleri tercih etmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yönelmesi, açık hava etkinliklerine olan talebi ciddi oranda artırmıştır. Bu artış, sadece bireysel düzeyde kalmayarak belediyeler, özel sektör ve eğitim kurumları tarafından da desteklenen yatırımlarla kurumsal bir boyuta taşınmıştır.

Açık hava rekreasyonu, yerel kalkınmaya katkı sağlarken aynı zamanda kırsal alanlarda turizmin yaygınlaştırılması, doğa dostu ulaşım araçlarının kullanımı ve sürdürülebilir yaşam pratiklerinin desteklenmesi açısından da stratejik önem taşımaktadır. Özellikle bisiklet yolları, yürüyüş rotaları, milli parklar ve doğa koruma alanları etrafında kurulan rekreasyon altyapıları; hem çevre bilincinin gelişmesine katkı sağlamakta hem de sürdürülebilir turizm anlayışını güçlendirmektedir.



# Gençliğin Yeni Nesil Rehberleri İçin Kritik Çağrı: Yoğun Fiziksel Aktiviteye Öncelik Verilmeli! **Arş. Gör. Ünal CAN GÖKMEN**

Araştırmalar Uyarıyor: Spor Genç Zihni İçin Bir Kalkan2025'te yayımlanan güncel bilimsel çalışmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli ve yoğun fiziksel aktivitenin sadece bedeni değil, zihni de güçlü bir şekilde koruduğunu ortaya koyuyor.

İsveç'te yapılan uzunlamasına bir araştırmaya göre, 11 yaşında aktif olan çocukların, 18 yaşına geldiklerinde depresyon ve kaygı bozukluğu yaşama riskleri %20'den fazla azalıyor.

Uzmanlar, bu bulguların yeni nesil rehberler – öğretmenler, antrenörler ve gençlik çalışanları – için önemli bir uyarı olduğuna dikkat çekiyor. Artık mesele yalnızca “katılımı sağlamak” değil; gençlerin sürdürülebilir ve yoğun fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirmesine destek olmak gerekiyor.

Araştırmanın dikkat çekici noktalarından biri de fiziksel aktivitenin sadece ruh sağlığına değil, sosyal uyuma, özgüven gelişimine ve bilişsel işlevlere de olumlu katkı sağlaması. Düzenli hareket eden gençler, hem derslerinde hem de sosyal ilişkilerinde daha güçlü adımlar atıyor.

Uzmanlar, “Gençliğe rehberlik eden herkes, fiziksel aktiviteyi bir seçenek değil, bir zorunluluk olarak görmeli” diyor. Yeni dönem gençlik programlarının odağı; sporun yalnızca bir ders ya da hobi değil, sağlıklı bir zihin için en doğal koruma kalkanı olduğunun altını çizmek olmalı.





# Yağ Yakmak ve Kas Kazanmak İsteyenlere: Antrenman Sıralamasına Dikkat!

**Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI**

Son bilimsel araştırmalar, yağ kaybı ve kas gelişimini hedefleyen bireyler için antrenman sıralamasının performansı doğrudan etkilediğini ortaya koyuyor. 45 aşırı kilolu genç erkek üzerinde yapılan üç aylık çalışmada; haftada 3 gün, 30 dakika direnç (ağırlık) antrenmanı + 30 dakika kardiyo uygulanarak farklı sıralamaların sonuçları incelendi.

## Araştırma Sonuçları Ne Diyor?

Önce ağırlık, sonra kardiyo yapan grup; vücut yağ oranı, toplam yağ kütlesi ve kas dayanıklılığı açısından en yüksek gelişimi gösterdi. Kardiyo ile başlayıp ardından direnç çalışan grup da fayda sağladı ancak ilk grubun gerisinde kaldı. Uzmanlara göre direnç antrenmanına taze enerjiyle başlamak, kaslara daha güçlü bir uyarı sağlıyor.

## Uzman Görüşleri

“Direnç antrenmanına öncelik, kişilerin daha yüksek yoğunlukta çalışmasına izin veriyor.”— Dr. E. Todd Schroeder “Ağırlıkla başlanınca, direnç antrenmanına şarjlı başlıyorsunuz; bu da daha güçlü uyarı sağlar.”— Dr. Nicholas Mortensen

## Ne Kadar Genellenebilir?

Araştırmanın genç, kilolu erkeklerle sınırlı olduğu vurgulanıyor. Dolayısıyla, farklı yaş grupları ve kadın katılımcılar için daha fazla veriye ihtiyaç var.

## Antrenman Programı Olanlara Öneriler

- ✔ Yağ yakımı ve kas gelişimi hedefliyorsan: Önce ağırlık/direnç antrenmanı, ardından kardiyo yap.
- ✔ Dayanıklılık odaklı çalışıyorsan: Kardiyo önce tercih edilebilir.
- ✔ Süreklilik önemli: Sürdürülebilir bir program her zaman en iyi programdır.
- ✔ Vücudu şaşırt: Ara sıra sıralamayı değiştirmek farklı kas uyarıları yaratabilir.