



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

MAYIS 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

19 Mayıs

Gençlik ve Spor Bayramımız

Kutlu Olsun



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



19 MAYIS

ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI

Kutlu Olsun

HYROX: METCON DÜNYASINDA YENİ BİR KOŞU TABANLI FENOMEN

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Fonksiyonel antrenman dünyasında son dönemde dikkat çeken yarışma formatlarından biri olan Hyrox, kondisyon, kuvvet ve mental dayanıklılığı aynı çatı altında birleştiren benzersiz yapısıyla öne çıkıyor. Özellikle HIIT ve metcon antrenman modellerine alternatif olarak gelişen bu sistem, her 1 kilometrelik koşu sonrası uygulanan 8 farklı istasyon ile sporcuları bütünsel bir stres yüklemesine maruz bırakıyor.

Hyrox'un Öne Çıkan Özelliği: Koşu Tabanlı Yüklenme

Hyrox, klasik metcon yapılarına kıyasla daha yüksek aerobik stres oluşturan bir formata sahiptir. Her egzersiz bloğunun ardından gelen sabit mesafeli koşular, özellikle dayanıklılık bileşenini ön plana çıkarır. Brandt ve arkadaşlarının (2023) çalışmaları, Hyrox'un dayanıklılık profili üzerinde önemli fizyolojik talepler oluşturduğunu ortaya koymuştur.

CrossFit ile Karşılaştırıldığında

CrossFit, daha esnek programlama ve branşa özgü uyarlamalar sunarken; Hyrox, standart yarış formatı ve tekrar eden yapısıyla tempo yönetimi, strateji geliştirme ve toparlanma süreçlerini çok daha kritik hâle getiriyor.

Bu da antrenörlerin, performans planlamasında farklı değişkenleri hesaba katmasını zorunlu kılıyor.

Antrenörlere Bilimsel Not

Hyrox sisteminde başarılı olmak için yalnızca yüksek efor değil; laktat toleransı, koşu mekaniği, yoğunluk geçişlerine adaptasyon ve doğru toparlanma süreleri gibi fizyolojik parametrelerin analiz edilmesi gerekmektedir. Brandt ve arkadaşları (2023), bu sistemin "klasik metconlara göre çok daha karmaşık bir yüklenme bilimi" içerdiğini vurgulamaktadır. Hyrox, yalnızca geçici bir trend değil; arkasında bilimsel temeli olan, özgün bir antrenman ve yarışma modelidir. Bu yapıyı uygulayan antrenörlerin, program tasarımı ve fizyolojik adaptasyon süreçlerine hakim olmaları, sporcunun performansı kadar sakatlanma riskini de minimize edecektir.

Kaynakça

- Brandt, T., Ebel, C., Lebahn, C., & Schmidt, A. (2023). Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox® – a new running-focused high intensity functional fitness trend. Institute of Sports Science, University of the Bundeswehr Munich, Neubiberg, Germany.
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). High-intensity interval training (HIIT). ACSM's Health & Fitness Journal, 17(3), 8–13. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8>
- Sprey, J. W. C., Ferreira, T., de Lima, M. V., Duarte, A., Jorge, P. B., & Santili, C. (2016). An epidemiological profile of CrossFit athletes in Brazil. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 4(8). <https://doi.org/10.1177/2325967116663706>
- Meyer, T., Gabriel, H., & Kindermann, W. (1999). Is lactic acidosis a cause of exercise induced hyperventilation at the respiratory compensation point? British Journal of Sports Medicine, 33(5), 313–315. <https://doi.org/10.1136/bjism.33.5.313>



İstanbul Gelişim Üniversitesi, ICONSR & ICONST 2025 Kongresi'nde Güçlü Temsiliyet Gösterdi

Arş. Gör. FİKRET KAYHALAK



Türkiye & Macaristan Bilim ve İnovasyon Yılı etkinlikleri kapsamında, 28-30 Mayıs 2025 tarihleri arasında Óbuda Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen ICONSR & ICONST Uluslararası Bilimsel Kongresi, yüksek düzeyli akademik katılım ve bilimsel başarıyla tamamlandı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak bu prestijli etkinlikte paydaş olarak yer almaktan büyük onur duyduk. Kongreye Spor Bilimleri Fakültemiz Öğretim elemanları ile öğrencilerimiz bizleri temsilen katılım gerçekleştirmişlerdir.

İstanbul Gelişim Üniversitesi, ICONSR & ICONST 2025 Kongresi'nde Güçlü Temsiliyet Gösterdi

Arş. Gör. FİKRET KAYHALAK

Fakültemizi kongrede temsil eden akademik kadro:

Prof. Dr. Kubilay Çimen – Dekan

Prof. Dr. Fehmi Tuncel

Doç. Dr. Mustafa Can Koç - Dekan Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut Ulukan – Rekreasyon Bölüm Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Şahinler

Dr. Öğr. Üyesi Okan Kılıçkaya

Bu değerli etkinlikte sözlü bildirileriyle yer alan öğrencilerimiz:Sedef Sarı, Sude Aman, Senanur Yaşlı, Busegül Peker, Ömer Efe Aydoğdu, Batuhan Kılıç, Doğukan ArdicÇevrimiçi sunumlarıyla katkı sağlayan öğrencilerimiz:Tuğrul Menemenci, Cahit Keskin, Abdurrezzak Simra, Hamza Suphi Vahab, Mehmet Ali Gülşen, Hayat Süngü, Recep Emre Karaca, Gülşen Günal, Hatice Sultan Akkaya, Samet Efe Çinibulak

Kongrede sunulan toplam 245 bildirinin 85'i "Medical and Sports Sciences" alanında yer alırken, İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak bizler de 15 in üzerinde özgün bildiriyle bu alana önemli katkı sunmanın haklı gururunu yaşadık.İstanbul Gelişim Üniversitesi ile Kutbilge Akademisyenler Derneği iş birliğinde gerçekleşen bu uluslararası kongreye katkı sunan tüm akademisyenlerimize ve öğrencilerimize teşekkür eder, bilimsel başarılarının artarak devam etmesini dileriz.



Zihinden Kasa Güç Aktarımı: Motor İmaj Antrenmanı ile Performans Artışı

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Zihinsel Antrenmanla Kaslarınızı Güçlendirin

Geleneksel olarak kas gelişimi denince ağırlık antrenmanları akla gelir. Ancak araştırmalar, **Motor İmaj Antrenmanı (MIT)** olarak bilinen zihinsel tekrarların da kas gücü ve performans üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu teknik, hareketleri zihinsel olarak hayal ederek kasların sinirsel olarak uyarılmasını ve **sinir-kas bağlantısının (Mind-Muscle Connection)** güçlenmesini sağlar.



Beyin Kasları Nasıl Uyarır?

Zihinsel antrenman sırasında motor korteks gibi beyin bölgeleri aktive olur ve kaslara sinyaller gönderir. Bu durum, fiziksel hareket yapılmısa da kasların elektriksel aktivitesini artırarak **daha güçlü kas kasılmalarına** zemin hazırlar.

Kas Gücü ve Performans Artışı

MIT, yalnızca sinir-kas koordinasyonunu geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda:

Daha fazla kas lifinin aktive olmasına,

Yeni hareketlerin daha hızlı öğrenilmesine,

Güç ve hipertrofi artışına katkı sağlar.

Araştırmalara göre yalnızca zihinsel antrenman yapan bireylerde bile **%10-20 oranında güç artışı** görülebilmektedir.

Nerelerde Kullanılır?

Kuvvet Antrenmanları: Egzersiz öncesi zihinsel tekrar, kasların daha etkili çalışmasına yardımcı olur.

Rehabilitasyon: Yaralanma dönemlerinde kas kaybını önler.

Spor Branşları: Jimnastik, basketbol, futbol gibi teknik beceri gerektiren sporlarda öğrenme sürecini hızlandırır.

Zihinsel antrenman, yalnızca bir destekleyici değil, doğrudan performansı etkileyen güçlü bir araçtır. Hem sağlıklı bireyler hem de rehabilitasyon sürecindekiler için etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Kaynak:

Piveteau, É., Guillot, A., & Di Rienzo, F. (2025). *New insights on mind-muscle connection: Motor imagery concomitant to actual resistance training enhances force performance*. Journal of Science and Medicine in Sport.

EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ BİLAL GÖK ERASMUS+ PERSONEL HAREKETLİLİĞİNE KATILDI. **Arş. Gör. Bilal GÖK**

05-09 Mayıs 2025 tarihleri arasında Erasmus+ Personel Hareketliliği kapsamında, İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Araştırma Görevlisi Bilal GÖK, Dunarea de Jos University of Galati' yi ziyaret etti. Üniversitenin görevlendirmiş olduğu Prof. Laurentiu-Gabriel Talaghir' in rehberlik ettiği hareketlilik programında üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ziyaret edilerek öğretim elemanları ile tanışıldı.

Ayrıca Bükreş Ulusal Üniversitesi'ne de ziyarette bulunan hocamız Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dekanı ile tanışma fırsatı bulmuş olup, kendisinin öncülüğünde üniversitenin spor tesislerini inceleme şansı buldu.



VOLLEYBALL NATIONS LEAGUE (VNL) İKİNCİ HAFTA MÜSABAKALARI İSTANBUL'DA OYNANACAK **Arş. Gör. Bilal GÖK**

Türkiye Voleybol Federasyonundan yapılan açıklamaya göre milliler, 2025 yılındaki ilk sınavını Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) tarafından düzenlenen VNL'de verecek.

"Filenin Sultanları", üç ayaktan oluşan organizasyonda her hafta 4 karşılaşma oynayacak. Milliler, VNL'deki ilk haftasında 4-8 Haziran 2025 tarihleri arasında Çin'de, ikinci haftasında 18-22 Haziran 2025 tarihlerinde İstanbul'da, üçüncü haftasında da 9-13 Temmuz 2025 tarihleri arasında Hollanda'da mücadele edecek.

16 takımın mücadele edeceği VNL'de üç hafta sonunda puan cetvelinde ilk 8 sırada yer alan takımlar finallerde mücadele etme hakkı kazanacak.

Ay-yıldızlıların 2025 FIVB VNL'deki grupları şu şekilde:

1. hafta (Çin-Pekin): Çin, Polonya, Belçika, Tayland, Fransa
2. hafta (Türkiye-İstanbul): Brezilya, Kanada, Dominik Cumhuriyeti, Belçika, Güney Kore
3. hafta (Hollanda-Apeldoorn): Hollanda, İtalya, Sırbistan, Belçika, Çekya



İstanbul Gelişim Üniversitesi Güreşte Parladı: Takım Halinde ve Bireysel Zirvelerdeyiz!

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

İstanbul Gelişim Üniversitesi, 12–17 Mayıs 2025 tarihleri arasında Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından Karaman'da düzenlenen Üniversitelerarası Güreş Şampiyonasında büyük bir başarıya imza attı. 58 üniversitenin katılımıyla gerçekleşen şampiyonada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşan İstanbul Gelişim Üniversitesi güreş takımı, hem Grekoromen hem de Serbest Stil kategorilerinde dikkat çeken performanslar sergileyerek toplam 7 madalya kazandı.

Grekoromen Stil Başarısı: Takım Halinde Türkiye 3.'lüğü

İGÜ güreş takımı, Grekoromen stilde takım olarak Türkiye 3.'sü olmanın gururunu yaşarken, bireysel kategorilerde de kürsüye çıkan birçok sporcusuyla öne çıktı:

- Arya Namjouy (87 kg): Türkiye 1.'si – Altın Madalya
- Berat Keskin (63 kg): Türkiye 2.'si – Gümüş Madalya
- Mustafa Emre Demir (130 kg): Türkiye 3.'sü – Bronz Madalya
- Muharrem Kavak (77 kg): Türkiye 3.'sü – Bronz Madalya
- Enes Cankılıç (97 kg): Türkiye 3.'sü – Bronz Madalya

Serbest Stilde de Altın Madalya Geldi

Serbest stil kategorisinde mücadele eden İGÜ sporcuları da madalya kazanarak başarıyı taçlandırdı:

- Eyüp Çetin (92 kg): Türkiye 1.'si – Altın Madalya
- Kerem Dede (97 kg): Türkiye 3.'sü – Bronz Madalya

Spor Bilimleri Fakültesi'nden Tam Kadro Başarı

Tüm sporcuların İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri olması, bu başarının akademik bilgi ile sportif disiplinin birleşiminden doğduğunu bir kez daha ortaya koydu. Rektörlük, antrenör ekibi ve akademisyenlerin destekleriyle hazırlanan güreş takımımız, şampiyonada azim, disiplin ve yüksek rekabet gücüyle üniversitemizi en iyi şekilde temsil etti.

Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin Gururu: U20 Şampiyonlar Güreş Turnuvası'nda Öğrencimiz Ahmet Yağan Altın Madalyanın Sahibi Oldu!

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü 2. sınıf öğrencisi ve milli güreşçimiz Ahmet Yağan, uluslararası alanda önemli bir başarıya daha imza attı. 6–8 Mayıs 2025 tarihleri arasında Antalya'nın Kemer ilçesinde düzenlenen 27. Uluslararası U20 Şampiyonlar Güreş



Turnuvasında, 86 kg serbest stil kategorisinde altın madalya kazanan Yağan, hem ülkemizi hem de üniversitemizi gururlandırdı.

700 Sporcunun Katıldığı Prestijli Organizasyonda Zirvede

Yaklaşık 700 sporcunun ve çok sayıda ülkenin katıldığı bu uluslararası turnuva, genç güreşçilerin dünya sahnesinde kendilerini gösterme fırsatı bulduğu önemli bir platform olarak değerlendiriliyor. Ahmet Yağan, üstün performansı ve kararlı mücadelesiyle tüm rakiplerini geride bırakarak birincilik kürsüsüne çıktı.

Geçmişten Gelen Başarı: 2024 U20 Dünya Şampiyonası Bronz Madalyası

Ahmet Yağan, 2024 yılında İspanya'da düzenlenen U20 Dünya Güreş Şampiyonası'nda elde ettiği bronz madalya ile milli düzeydeki potansiyelini kanıtlamıştı. Bu yıl gösterdiği yükselen grafik, sporcumuzun istikrarlı gelişiminin en güçlü göstergesidir.

Akademik ve Sportif Başarı Bir Arada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencimiz olarak akademik alanda da başarıyla ilerleyen Yağan, bilimsel temelli antrenman disiplini ile saha performansını birleştirerek örnek bir sporcu profili çizmektedir.

Akademik ve Sportif Başarı Bir Arada

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencimiz olarak akademik alanda da başarıyla ilerleyen Yağan, bilimsel temelli antrenman disiplini ile saha performansını birleştirerek örnek bir sporcu profili çizmektedir.

Oyunlaştırma ile Taraftar Etkileşimi: Spor Dünyasında Yeni Dönem

Arş. Gör. Mustafa Demir

Spor endüstrisi, dijitalleşmenin sunduğu olanaklarla birlikte taraftar etkileşimini artırmak ve sadakati pekiştirmek adına oyunlaştırma (gamification) uygulamalarını giderek daha fazla benimsemeye başladı. Yapılan güncel analizler, bu yaklaşımın hem gelir artışı hem de taraftar bağlılığı açısından önemli katkılar sağladığını ortaya koyuyor.

Sporda Oyunlaştırma Stratejileri

Oyunlaştırma yalnızca oyun üretmekten ibaret değil; kullanıcıları etkileşimli, ödüllendirici ve amaca yönelik deneyimlerle buluşturmayı hedefleyen bir strateji olarak öne çıkıyor.

Taraftar Etkileşiminde  ne çıkan 4 Oyunlaştırma Yöntemi

Takım Uygulamalarıyla Etkileşim: Kulüpler, resmi mobil uygulamaları aracılığıyla taraftarlara özel içerikler, anketler ve mini oyunlar sunarak etkileşimi artırıyor. Örneğin Chelsea FC, mobil uygulamasıyla bir maçta 70.000'in üzerinde sanal izleyiciye ulaşarak dijital etkileşimde çarpıcı bir başarıya imza attı.

Fantezi Liglerle Süreklilik: Fantasy Premier League gibi platformlar, taraftarlara sanal menajerlik deneyimi sunarken, spor ilgisini sezon boyunca canlı tutuyor. Bu model, özellikle gelişmekte olan ülkelerde spora olan ilgiyi yaygınlaştırma açısından etkili bir araç haline geldi.

eSpor ile Dijital Rekabet: Geleneksel spor organizasyonları, eSpor takımları oluşturarak genç ve dijital odaklı kitlelerle buluşuyor. Fransa Ligi'nin düzenlediği e-Ligue 1, futbolun dijital dünyayla başarılı entegrasyonuna güçlü bir örnek sunuyor.

Oyunlaştırılmış Bahis Sistemleri: Etkileşimli tahmin oyunları ve oyunlaştırılmış bahis sistemleri, kullanıcıların dikkatini çekerken, markalarla kurdukları bağı da güçlendiriyor.

Sadece Ma Günü Değil, Her Gün Etkileşim

Oyunlaştırma stratejileri yalnızca ma günüyle sınırlı değil; öncesi ve sonrasını da kapsayan 360  bir taraftar deneyimi hedefleniyor. Bu yaklaşım, kulüplerin ve spor markalarının yıl boyunca aktif kalmasına ve sürdürülebilir bir sadakat ortamı yaratmasına imk n tanıyor.

Kazakistan Symkent Üniversitesi'nden Anlamlı Ziyaret: Spor Bilimlerinde Uluslararası İş Birliği ve Değişim Programları Masaya Yatırıldı **Arş. Gör. Onur TOPUZ**

Okulumuz, uluslararası akademik ilişkiler çerçevesinde önemli bir buluşmaya ev sahipliği yaptı. Kazakistan'ın köklü eğitim kurumlarından Symkent Üniversitesi heyeti, Spor Bilimleri Fakültemizi ziyaret ederek iki üniversite arasında kurulabilecek akademik iş birlikleri ve öğrenci değişim programlarına dair verimli görüşmeler gerçekleştirdi.



Ziyaret kapsamında Symkent Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi temsilcileriyle, ortak araştırma projeleri, akademik yayın iş birlikleri ve ortak sempozyum düzenleme konularında karşılıklı iyi niyet protokolü üzerinde fikir birliğine varıldı.

Ayrıca, iki kurum arasında öğrenci ve akademisyen değişim programları başlatılması yönünde görüşmeler yapıldı. Bu kapsamda, lisans ve lisansüstü öğrencilerin belirli dönemlerde karşı üniversitede eğitim alabilmesi ve farklı kültürlerle bilimsel bakış açısı geliştirebilmesi hedefleniyor.

Ziyaret, karşılıklı kültürel paylaşımları destekleyen sıcak ve samimi bir atmosferde gerçekleşti. Görüşmelerin ardından Symkent Üniversitesi heyeti, üniversitemizin spor tesislerini gezerek öğrencilerimizin eğitim-öğretim süreçleri hakkında detaylı bilgi aldı.

UEFA ve Ulusal Kulüp Lisansı Alan Kulüplerimiz Belli Oldu

Arş. Gör. Onur TOPUZ

TFF Kulüp Lisans Kurulu, yaptığı toplantıda lisans başvurusu yapan kulüplerin sundukları dosyaları; Kulüp Lisans ve Finansal Sürdürülebilirlik Talimatı ile UEFA Kadınlar Şampiyonlar Ligi Kulüp Lisans Talimatı'nda belirtilen hukuki, sportif, altyapı, personel-idari, sosyal, çevresel sürdürülebilirlik ve mali kriterlere göre değerlendirerek, 2025-2026 sezonu için UEFA ve Ulusal Kulüp Lisansı almaya hak kazanan kulüpleri belirledi.

Yapılan incelemeler sonucunda UEFA Lisansı almaya hak kazanan kulüpler, Trendyol Süper Lig'den Beşiktaş, Çaykur Rizespor, Fenerbahçe, Galatasaray, Göztepe, İka Eyüpspor, Kasımpaşa, Başakşehir, Samsunspor ve Trabzonspor; Trendyol 1. Lig'den İstanbulspor; Turkcell Kadın Futbol Süper Ligi'nden ise Ankara Fomget, Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kadın futbol takımları oldu. Ulusal Lisans almaya hak kazanan kulüpler ise Süper Lig'den Sipay Bodrum FK, 1. Lig'den Ahlatcı Çorum FK, Iğdır FK, Manisa FK ve Ankara Keçiörengücü; 2. Lig'den Beyoğlu Yeni Çarşı, Ankara Demirspor, Altınordu ve Adana 01 FK oldu. 55 kulübe ise eksikliklerini gidermeleri için ek süre verildi.

UEFA ve Ulusal Kulüp Lisanslarını alan kulüplerimizi tebrik ederiz.



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

19 Mayıs Coşkusu: Öğrencilerimizden Bayram Ruhuna Yakışır Görsel Şov

Arş. Gör. Selim AKMAN

İstanbul Gelişim Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Engellilerde Egzersiz ve Spor
Bilimleri Bölümü öğrencileri, 19
Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik
ve Spor Bayramı kutlamaları
kapsamında gerçekleştirdikleri
görsel şovla izleyenlere
unutulmaz anlar yaşattı.

Kırmızı-beyaz temalı
kıyafetleriyle sahneye çıkan
öğrencilerimiz, insan piramidi
performanslarıyla hem takım
ruhunu hem de fiziksel
becerilerini sergilediler. En üst
noktada açılan Türk bayrağı ise
hem anlamı hem de
manzarasıyla büyük alkış aldı.



Bayramın ruhunu yansıtan bu anlamlı gösteri, izleyicilere duygusal anlar yaşatırken, öğrencilerimizin spora ve milli değerlere olan bağlılıklarını bir kez daha ortaya koydu.

Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü olarak, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ey yükselen yeni nesil! Gelecek sizindir. Cumhuriyeti biz kurduk, onu yükseltecek ve yaşatacak sizsiniz." sözünden ilhamla, tüm gençliğin 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı gururla kutluyoruz.

Toplumsal Katkı ve Akademik Gelişim Bir Arada

Arş. Gör. Selim AKMAN

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri, Fatih Belediyesi ve Gençlik ve Spor Bakanlığı iş birliğiyle düzenlenen 8. Geleneksel Engelliler Spor ve Eğlence Şenliği'ne gönüllü olarak katılarak anlamlı bir sorumluluk üstlendiler.



Engelliler Haftası kapsamında Fatih Belediyesi Kano ve Kürek Sporları Merkezi'nde gerçekleşen organizasyon; özel gereksinimli bireyleri, ailelerini, eğitimcileri ve gönüllüleri bir araya getirerek sporun birleştirici gücünü ön plana çıkardı. Öğrencilerimiz, etkinlik boyunca çeşitli spor istasyonlarında, koordinasyon çalışmalarında, eğitsel oyunlarda ve gösteri alanlarında aktif görev alarak özel bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sundular.

Etkinlik; Gençlik ve Spor Bakanı Sayın Osman Aşkın Bak, Fatih Belediye Başkanı Sayın M. Ergün Turan ve Fatih Kaymakamı Sayın Cafer Sarılı'nın katılımlarıyla kamu desteğini güçlü biçimde yansıttı. Protokol konuşmalarında sporun kapsayıcılığına ve özel bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımına yapılan vurgu, öğrencilerimizin mesleki motivasyonlarını daha da artırdı.

İGÜ öğrencileri, organizasyon boyunca yalnızca gönüllü birer destekçi değil; aynı zamanda toplumsal sorumluluğun genç temsilcileri olarak örnek bir duruş sergiledi. Bu anlamlı deneyim, öğrencilerimizin mesleki yetkinliklerini sahada pekiştirmeleri ve özel gereksinimli bireylerle empati temelli bir bağ kurmaları açısından büyük önem taşıdı.

Toplumsal farkındalık ve erişilebilir yaşam temaları etrafında şekillenen bu etkinlikte yer alan tüm öğrencilerimize gönülden teşekkür eder, sosyal sorumluluk bilinciyle yürüttükleri katkının ilham verici olduğunu gururla paylaşıyoruz.

Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü'nden Uygulamalı Eğitim Desteği

Arş. Gör. Selim AKMAN

Engelliler Haftası kapsamında düzenlenen seminer, 2024-2025 Akademik Yılı Bahar Dönemi içerisinde, İstanbul Gelişim Üniversitesi bünyesinde gerçekleştirildi. Etkinliğe, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü 3. sınıf öğrencileri katılım sağladı.

İşaret dili eğitimi, öğrencilerimize işitme engelli bireylerle etkili iletişim kurma, temel kavramları tanıma, günlük ifadeleri işaret dilinde kullanabilme ve uygulamalı örneklerle iletişim pratiği geliştirme fırsatı sundu.



Etkinlik, sadece teorik bilgi aktarmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin birebir uygulama yaparak bu alandaki yetkinliklerini pekiştirmesini sağladı.

Toplumsal Katkı ve Akademik Gelişim Bir Arada

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin, ileride çalışacakları topluluklarda daha kapsayıcı bireyler olmalarını hedefleyen seminer, toplumsal farkındalık, kapsayıcılık ve erişilebilir iletişim kavramlarını merkeze aldı.

Öğr. Gör. Tekmil Sezen Soyal, seminerin ardından yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı: “Erişilebilirliğin yalnızca fiziksel değil, iletişimsel düzeyde de ele alınması gerekiyor. Öğrencilerimizin bu bilinçle yetişmesi, onları daha nitelikli ve duyarlı spor profesyonelleri haline getirecektir.”

Mezun öğrencimiz Betül Aleyna Hanbaba ise semineri gönüllü olarak yürütmenin kendisi için büyük bir mutluluk olduğunu belirterek, işaret dilinin yaygınlaşmasının önemine dikkat çekti.

Üniversitemizden Erişilebilirliğe Güçlü Katkı

Bu tür uygulamalı eğitimlerin, yalnızca akademik yeterlilik kazandırmakla kalmayıp toplumsal sorumluluk bilincini de geliştirdiği vurgulandı. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak, herkes için erişilebilir bir eğitim ve spor ortamı oluşturma hedefiyle çalışmalarımıza devam etmekteyiz.

Max Manow'dan Grand Canyon Üzerinde "Sonsuz Skydive" Başarısı

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Alman paraşütçü Max Manow, 11 Kasım 2024'te Grand Canyon'da gerçekleştirdiği eşsiz bir gösteriyle ekstrem spor dünyasında yeni bir sayfa açtı. Red Bull sponsorluğunda gerçekleşen bu cesur girişimde Manow, 3.048 metre yükseklikten helikopterle atlayarak Hell Hole Bend kanyonuna serbest düşüş yaptı. Daha sonra, pilot Luke Aikins tarafından kullanılan özel donanımlı bir Cessna 182 uçağına havada tutunarak yükseldi ve ikinci bir serbest düşüş gerçekleştirdi. Bu "sonsuz skydive" olarak adlandırılan gösteri, wingsuit uçuşlarında yeni güvenlik standartlarının önünü açabilir.



Robin Goomes, Red Bull Rampage'de Kadınlar Kategorisinde Tarih Yazdı

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Yeni Zelandalı freeride dağ bisikletçisi Robin Goomes, 10 Ekim 2024'te Utah, ABD'de düzenlenen dünyanın en prestijli ekstrem bisiklet etkinliklerinden Red Bull Rampage'de tarihi bir başarıya imza attı. Bu yıl ilk kez kadın sporculara açılan yarışta Goomes, iki ters takla ve 12 metrelik serbest düşüş içeren cesur parkur performansı ile 85 puan alarak birincilik kürsüsüne çıktı.

Kadınlar İçin Bir İlk: Red Bull Rampage gibi doğa koşullarının zorlu, teknik zorlukların yüksek olduğu ekstrem yarışlarda kadın sporcuların varlığı bugüne kadar oldukça sınırlıydı. Robin Goomes'un bu performansı, yalnızca bireysel bir zafer değil, aynı zamanda kadın sporcuların ekstrem bisiklet dünyasında daha görünür hale gelmesi için bir dönüm noktası oldu.

Spor Dünyasında Yeni Bir Sayfa

Etkinlik organizatörlerinin de belirttiği gibi, Goomes'un elde ettiği bu zafer, ilerleyen yıllarda kadın katılımcı sayısının artmasına ve parkur standartlarının cinsiyet eşitliği odağında yeniden değerlendirilmesine ilham olacak.



Süresi mi, Kalitesi mi Daha Önemli?

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Uyku, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını doğrudan etkileyen temel bir ihtiyaçtır. Peki, uyku süresi mi daha önemli yoksa uyku kalitesi mi? Uzmanlara göre asıl mesele, kaç saat uyuduğunuzdan çok, uyandıktan sonra kendinizi ne kadar dinlenmiş hissettiğiniz. Stanford Üniversitesi'nden uyku uzmanı Dr. Rafael Pelayo, uykunun insanın kendine yapabileceği en doğal öz bakım biçimi olduğunu belirtiyor. "Saatlerce uyuyup yorgun uyanmak, kalitesiz uykuya işarettir," diyor Pelayo, uyku kalitesine dikkat çekiyor.

Johns Hopkins Üniversitesi'nden davranışsal uyku tıbbı uzmanı Dr. Molly Atwood ise çoğu insan için ideal uyku süresinin 7 ila 9 saat arası olduğunu ifade ediyor. Günde 6 saatten az ya da 9 saatten fazla uyumanın, uzun vadede sağlık risklerini artırabileceği vurgulanıyor.

İnsanlar her gece ortalama 90 dakikalık uyku döngülerinden geçiyor. Gecenin ilk yarısında yaşanan derin uyku, vücudun fiziksel olarak yenilenmesini sağlarken; REM uykusu, öğrenme ve hafıza süreçlerinde kilit rol oynuyor.

Dr. Atwood'a göre çocuklar gecenin yaklaşık %50'sini derin uykuda geçiriyor. Ancak bu oran ergenlik döneminde azalıyor ve bu dönemde cinsiyet temelli uyku farklılıkları da ortaya çıkabiliyor.

Uyku alışkanlıklarının düzenlenmesi, özellikle spor yapan bireyler için performans, odaklanma ve toparlanma süreçlerinde büyük önem taşıyor. Bu nedenle kaliteli ve yeterli uyku, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak görülmelidir.

Günlük Egzersizlere Düzeltici Hareketleri Nasıl Entegre Edebilirsiniz?

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Modern yaşam tarzı ve hareketsizlik, birçok bireyde kas-iskelet sistemi problemleri ve hatalı hareket kalıpları oluşturuyor. Bu sorunları önlemek ve performansı artırmak amacıyla geliştirilen düzeltici egzersizler, spor bilimlerinin ve egzersiz fizyolojisinin vazgeçilmez bileşenleri arasında yer alıyor. Düzeltici hareketler, kas dengesizliklerini gidererek hareket kalitesini iyileştirmeyi ve sakatlanma riskini azaltmayı hedefleyen yapısal egzersizlerdir. Özellikle antrenman öncesi ve sonrası rutinlere entegre edildiğinde, hem günlük yaşama hem de spor performansına büyük katkılar sağlar.

Düzeltilici Egzersizler Nedir?

Düzeltilici egzersizler; esneklik, hareket açıklığı ve kas kontrolünü artırmak amacıyla uygulanan, hedefe yönelik hareketlerdir. Dinamik esnemeler, aktivasyon çalışmaları ve eklem hareketliliği üzerine odaklanarak; postür bozukluklarını ve hareket verimsizliklerini düzeltmeye yardımcı olur.

Hangi Problemleri Hedef Alır?

Kalça dengesizliği

Omuz kısıtlılığı

Aşırı aktif ya da yetersiz aktif kaslar

Hatalı duruş ve telafi edici hareket kalıpları Hareket değerlendirmeleri (örneğin overhead squat veya denge testleri) ile bu sorunlar tespit edilip kişiye özel çözümler geliştirilebilir.

Entegrasyonun Faydaları

Kas-iskelet sistemi sakatlanma riskinde azalma - Artan hareket açıklığı ve kas aktivasyonu - Egzersiz verimliliğinde gelişme - Günlük yaşamda fonksiyonel hareket kabiliyeti artışı

Pratik Entegrasyon Stratejileri

Isınma evresinde: Kalça köprüleri, plank, dinamik esnemeler gibi aktivasyon odaklı hareketler

Soğuma evresinde: Foam rolling, statik esneme ve postür düzenleyici egzersizler

Bireysel ve grup programlarında kişiye özel uygulanabilir

Düzeltilici egzersizler, sadece profesyonel sporcular için değil, her bireyin yaşam kalitesini artırmak için uygulayabileceği, bilimsel temelli bir yaklaşımdır. Günlük egzersiz planlarına entegre edildiğinde, uzun vadede daha sağlıklı, dengeli ve işlevsel bir bedenin temelini oluşturur.