



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

NİSAN 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

İSTANBUL'DA

6.2 BÜYÜKLÜĞÜNDE DEPREM!

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK



İstanbul'da 23 Nisan Çarşamba günü saat 15.42'de meydana gelen 6,2 büyüklüğündeki deprem, başta üniversite çevresi olmak üzere geniş bir alanda hissedildi. Depremin ardından İstanbul Gelişim Üniversitesi tarafından, öğrencilerin ve personelin güvenliği öncelenerek Spor Bilimleri Fakültesi'nde 24-25-26 Nisan tarihlerinde eğitime ara verildi.

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'nın (AFAD) açıklamalarına göre, 25 Nisan Cuma akşamı saat 20:21 ile 21:06 arasında bölgede dört artçı sarsıntı daha meydana geldi. Bu sarsıntılardan en büyüğü 4,3 şiddetinde ve 7 kilometre derinlikte gerçekleşti.

23 Nisan'daki ana depremde herhangi bir can kaybı veya yıkım bildirimi olmamakla birlikte, birçok İstanbullu, olası artçı sarsıntıların etkisiyle geceyi dışarıda geçirdi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak, tüm öğrenci ve çalışanlarımıza geçmiş olsun dileklerimizi iletiyoruz.

Mayıs Ayındaki

1. Kademe Antrenörlük Kursları

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

İL	TARİH	FEDERASYON	KURS
KONYA	19.05.2025 - 23.05.2025	Herkes İçin Spor	Yoga 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
KİLİS	19.05.2025 - 23.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
ANKARA	19.05.2025 - 23.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
ANTALYA	13.05.2025 - 18.05.2025	Vücut Geliştirme ve Fitness	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
İZMİR	12.05.2025 - 16.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
YOZGAT	12.05.2025 - 16.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
BURSA	12.05.2025 - 16.05.2025	Herkes İçin Spor	Yoga 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
İZMİR	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
ANTALYA	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
ÇANAKKALE	12.05.2025 - 19.05.2025	Basketbol	1. Kademe (E) Antrenör Kursu
ESKİŞEHİR	12.05.2025 - 17.05.2025	Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu	Atletizm 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
MERSİN	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
İSTANBUL	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	EMS Sistem Egzersizleri 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
İSTANBUL	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 1. Kademe Yardımcı Eğitimci Yetiştirme Kursu
İSTANBUL	10.05.2025 - 16.05.2025	Cimnastik	Artistik Cimnastik 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
SAMSUN	09.05.2025 - 13.05.2025	Satranç	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
DENİZLİ	09.05.2025 - 13.05.2025	Satranç	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
ADANA	09.05.2025 - 13.05.2025	Satranç	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
İSTANBUL	09.05.2025 - 13.05.2025	Satranç	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	08.05.2025 - 13.05.2025	Vücut Geliştirme ve Fitness	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	07.05.2025 - 11.05.2025	Wushu	Aikido 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	07.05.2025 - 14.05.2025	Tenis	1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu 2. Grup
ANKARA	07.05.2025 - 11.05.2025	Wushu	Wing Chun 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
AKSARAY	04.05.2025 - 09.05.2025	Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu	Masa Tenisi 1. Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu

Mayıs Ayındaki

2. Kademe Antrenörlük Kursları

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

İL	TARİH	FEDERASYON	KURS
İZMİR	19.05.2025 - 24.05.2025	Herkes İçin Spor	Yoga 2. Kademe Temel Eğitimci Yetiştirme Kursu
ANKARA	12.05.2025 - 18.05.2025	Atıcılık	Atıcılık 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu
HATAY	12.05.2025 - 17.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 2. Kademe Temel Eğitimci Yetiştirme Kursu
KONYA	12.05.2025 - 18.05.2025	Atıcılık	Atıcılık 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	12.05.2025 - 16.05.2025	Binicilik	2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 2. Kademe Temel Eğitimci Yetiştirme Kursu
MERSİN	12.05.2025 - 17.05.2025	Cimnastik	Pilates 2. Kademe Temel Eğitimci Yetiştirme Kursu
ANKARA	10.05.2025 - 16.05.2025	Cimnastik	Artistik Cimnastik 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu
ANKARA	06.05.2025 - 11.05.2025	Wushu	Aikido 2. Kademe Temel Antrenör Yetiştirme Kursu

Mayıs Ayındaki

3. Kademe Antrenörlük Kursları

İL	TARİH	FEDERASYON	KURS
ANKARA	12.05.2025 - 18.05.2025	Herkes İçin Spor	Wellness 3. Kademe Kıdemli Eğitimci Yetiştirme Kursu
TRABZON	10.05.2025 - 17.05.2025	Judo	3. Kademe Kıdemli Antrenör Yetiştirme Kursu

KÖKBÖRÜ

BOZKURUN GURURU, ATLI SAVAŞIN SANATI

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Kökbörü (veya Kokpar), Orta Asya'nın kadim topraklarından doğan, cesaretin, at binme ustalığının ve takım ruhunun yüzyıllardır yaşatıldığı bir spor. Adı, "gök kurdu" anlamına gelir; çünkü bu oyun, kurt gibi çevik, güçlü ve özgür olmayı öğütler.

Kökbörü'de sporcular, at üzerinde büyük bir mücadele verir. Amaç, yerdeki postu (gelenekselde bir keçi postu) kapıp, hızla takım arkadaşlarına taşımak veya rakip kaleye ulaştırmaktır. Ne yere inilir, ne yavaşlanır; her hamle at sırtında bir taktik, her mücadele bir destandır.

Sadece fiziksel güç değil, atak zekâ, dayanıklılık ve at ile bütünleşmiş bir uyum gerektirir. Bozkırın rüzgârında at koşturan her Kökbörü sporcusu, atasıyla, doğasıyla ve tarihiyle bağ kurar.

Oyun Kuralları: Kökbörü genellikle iki takımla oynanır. Oyuncular, oyun alanının ortasına bırakılan postu kaparak, kendi takımlarının hedef alanına taşımaya çalışır.

Postu taşıyan sporcuyu diğer takım durdurmaya çalışır, ancak yalnızca at üzerinde müdahale edilebilir. Maçlar genellikle üç devreden oluşur ve her devre sonunda en çok sayı yapan takım avantaj sağlar. Oyun sırasında yere inmek yasaktır; dayanıklılık, strateji ve at hâkimiyeti belirleyici unsurlardır.

Kökbörü, sadece bir oyun değil; Onurun, cesaretin ve ortak mücadelenin yaşayan mirasıdır. Bugün hâlâ Kazakistan, Kırgızistan ve diğer Türk dünyası ülkelerinde büyük turnuvalarla yaşatılan Kökbörü, köklerimizi hatırlatan bir spordur.



Hareketsizlik, Sessiz

Bir Düşmandır!



Bir Efsanenin Ardından: Cep Herkülü Naim Süleymanoğlu'nun İlham Veren Hayatı

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Dünyanın en güçlü adamlarından biri olarak anılan Naim Süleymanoğlu, yalnızca kazandığı madalyalarla değil; mücadeleci ruhu, ülkesine olan bağlılığı ve spora kattığı değerle bir efsane olarak hafızalarda yer aldı.

Zor Başlayan Bir Hayat, Büyük Başarılarla Taçlandı

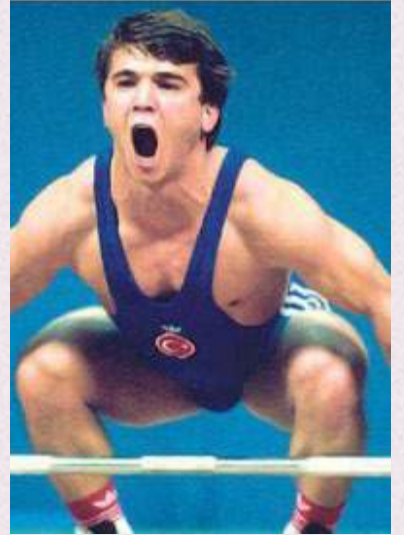
1976 yılında Bulgaristan'da, Türk kökenli bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Süleymanoğlu, genç yaşta halterle tanıştı. Henüz 15 yaşındayken dünya rekoru kırarak dikkatleri üzerine çekti. Zor şartlar altında antrenman yapan Naim, Bulgaristan'daki asimilasyon politikalarına karşı direnişin sembol isimlerinden biri haline geldi.1986 yılında Avustralya'daki Dünya Halter Şampiyonası sırasında Türk Büyükelçiliği'ne sığınarak Türkiye'ye iltica etti. O andan itibaren, Türk bayrağını uluslararası arenada gururla dalgalandırmaya başladı.

Olimpiyatların Tarihine Adını Altın Harflerle Yazdırdı

Naim Süleymanoğlu, 1988 Seul Olimpiyatlarında elde ettiği üç dünya ve altı olimpiyat rekoruyla adeta tarih yazdı. Toplamda üç olimpiyat altını, yedi dünya şampiyonluğu ve 46 dünya rekoruna imza atarak, halter tarihinin en büyük isimlerinden biri oldu.

Cep Herkülü: Sadece Bir Sporcu Değil, Bir İlham Kaynağı

Kilosunun üç katını kaldırarak efsaneleşen Süleymanoğlu, yalnızca fiziksel gücüyle değil; inancı, cesareti ve azmiyle de milyonlara örnek oldu. Ona verilen "Cep Herkülü" lakabı, küçük bedenine sığdırdığı büyük başarıların sembolü haline geldi.2017 yılında aramızdan ayrılan Naim Süleymanoğlu, arkasında hem spor tarihine altın harflerle yazılmış başarılar hem de ilham veren bir yaşam öyküsü bıraktı.



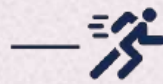
Spor Bilimleri Fakülteleri Dekanlar Konseyi Olağan Genel Kurulu Ankara'da Gerçekleştirildi

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

21-22 Nisan 2025 tarihlerinde Ankara'da düzenlenen Spor Bilimleri Fakülteleri Dekanlar Konseyi Olağan Genel Kurul Toplantısı, Türkiye genelindeki birçok üniversitenin spor bilimleri fakülte dekanlarının katılımıyla gerçekleştirildi. Toplantıya, İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Kubilay Çimen de katılım sağladı.



Genel kurulda, spor bilimleri fakültelerini yakından ilgilendiren güncel akademik gelişmeler, ortak uygulamalar ve yükseköğretimdeki yeni düzenlemeler ele alındı. Özellikle Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES) sistemine dair yapılması planlanan çalışmaların değerlendirilmesi amacıyla sınav komisyonu oluşturuldu. Toplantı kapsamında yapılan oylama sonucunda, Prof. Dr. Kubilay Çimen, bu önemli sınav komisyonuna üye olarak seçildi. Bu görevle birlikte, Türkiye genelindeki spor bilimleri fakültelerinde uygulanacak özel yetenek sınavlarına yönelik bilimsel, adil ve ortak kriterlerin oluşturulması sürecine katkı sağlayacak. İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak, Prof. Dr. Kubilay Çimen'i bu önemli görevi dolayısıyla tebrik ediyor; ulusal düzeyde yürütülecek çalışmalarda başarılarının devamını diliyoruz.



**Spor Bilimleri
Fakültesi**

19. FIEPS Avrupa Kongresi Antalya'da Yoğun Katılımla Gerçekleştirildi

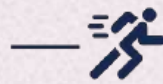
Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

24–27 Nisan 2025 tarihleri arasında Spor Bilimleri Derneği ve ASDER iş birliğiyle Antalya'da düzenlenen 19. FIEPS Avrupa Kongresi, bilimsel ve akademik açıdan zengin bir programla tamamlandı. İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Mustafa Can Koç'un organizasyon komitesinde yer aldığı kongre, 42 farklı ülkeden gelen 270 katılımcının iştirakiyle gerçekleştirildi.

Kongre kapsamında:

- 26 sözlü bildiri oturumu
- 2 poster oturumu
- 1 sempozyum
- 7 davetli konuşmacı yer aldı.

Katılımcılar, spor bilimlerinin güncel meselelerinden uygulama örneklerine, eğitim politikalarından multidisipliner araştırmalara kadar pek çok alanda bilgi paylaşımında bulundu. Uluslararası etkileşim ve iş birliğini güçlendiren kongre, akademik camiaya önemli katkılar sunarken, katılımcılar için de verimli ve ilham verici bir platform oluşturdu.



**Spor Bilimleri
Fakültesi**

İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi ISO 9001:2015 ve ISO 10002:2018 Denetiminden Başarıyla Geçti

Öğr. Gör. Tekmil Sezen SOYAL

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2019 yılında almaya hak kazandığı ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi ve ISO 10002:2018 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi belgeleri kapsamında, 2025 yılı periyodik denetimini başarıyla tamamladı



Denetim süreci; Fakültemiz Dekanı Prof. Dr. Kubilay Çimen, Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Okan Kılıçkaya, Birim Kalite Temsilcisi Öğr. Gör. Tekmil Sezen Soyal ve Spor Yöneticiliği Bölümü 4. sınıf öğrencisi İrem Güvenoğlu'nun katılımıyla gerçekleşti. Bu başarı, fakültemizin kalite odaklı yönetim anlayışını ve öğrenci memnuniyetine verdiği önemi bir kez daha ortaya koymuştur. Kalite süreçlerine katkı sunan tüm akademik ve idari personelimize teşekkür ederiz.

İşletmeler ve Sporcular İçin Etik Kodların Gücü: Güven, İtibar ve Sürdürülebilir Başarı

Öğr. Gör. Tekmil Sezen SOYAL

1 / 2

Günümüz spor endüstrisinde sadece saha içinde değil, saha dışında da etik ilkelere bağlılık başarıya giden yolu belirleyen temel unsurlardan biridir. Gerek spor işletmeleri gerekse sporcular için etik kodlar, yalnızca birer kurallar bütünü değil; güven, itibar ve sürdürülebilir başarının temel taşıdır. Etik kod, bir kurumun değerlerini, sorumluluklarını ve davranış standartlarını açıkça ortaya koyan yazılı belgedir. Spor işletmeleri için etik kodlar:

Kurumsal kültürü şekillendirir, itibar ve marka değerini artırır, Hukuki riskleri azaltır, Paydaşlar arasında güven inşa eder. Özellikle spor gibi yoğun rekabet, medya ilgisi ve taraftar baskısının yüksek olduğu alanlarda, etik kodlar işletmenin güvenilirliğini ve sürdürülebilir başarısını doğrudan etkilemektedir.

Peki, spor ekosisteminde etik kodların önemi nereden gelir ve neden vazgeçilmezdir?

Etik kod, bir kurumun ya da bireyin uyması gereken davranış kurallarını, değerlerini ve sorumluluklarını tanımlayan bir çerçevedir. Spor işletmeleri ve sporcular için etik kodlar; adil oyun, dürüstlük, şeffaflık, sosyal sorumluluk gibi ilkeleri kapsar.

Spor İşletmeleri İçin Etik Kodların Önemi

Güven İnşası

Spor işletmeleri, taraftarları, sponsorları, medya ve toplumla sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşimde güven temel yapı taşıdır. Etik kodlar sayesinde işletmeler, dürüst ve şeffaf bir yönetim anlayışı sergileyerek paydaşlarının güvenini kazanır. UEFA'nın Finansal Fair Play (FFP) uygulamaları, kulüplerin mali şeffaflıklarını artırmayı hedefler ve güven ortamı oluşturur.

İtibar Yönetimi

Bir spor işletmesinin en değerli varlığı marka itibarıdır. Etik dışı davranışlar (örneğin şike, doping skandalları), kulüp ya da sporcuların itibar kaybına ve sponsor anlaşmalarının iptaline yol açabilir. Juventus'un Calciopoli skandalı (2006), kulübün itibarını sarsmış ve küme düşmesine yol açmıştır. Bu olay, etik dışı davranışların mali ve itibarî sonuçlarını ortaya koyar.

Sürdürülebilir Başarı

Etik kodlara dayalı bir yönetim anlayışı, yalnızca kısa vadeli kazançlar değil, uzun vadeli kurumsal sürdürülebilirlik sağlar. Spor işletmeleri etik prensiplerle hem toplumsal sorumluluk projelerine katkıda bulunur hem de taraftar sadakatini artırır. FC Barcelona'nın UNICEF ile yaptığı sponsorluk anlaşması (2006-2011), kulübün sosyal sorumluluk bilincini yansıtarak global marka değerini artırmıştır.

Sporcular İçin Etik Kodların Önemi

Fair Play ve Rekabetin Ruhu

Sporcular için etik kodların temelinde adil rekabet (fair play) yer alır. Bu, rakibe ve oyunun kurallarına saygı anlamına gelir. WADA (Dünya Anti-Doping Ajansı) etik kodları, sporcuların adil rekabet ortamında yarışmalarını sağlar.

İşletmeler ve Sporcular İçin Etik Kodların Gücü: Güven, İtibar ve Sürdürülebilir Başarı

Öğr. Gör. Tekmil Sezen SOYAL

2/2

Dijital Temsil ve Sosyal Medya Etik Kodları

Sporcular, dijital ortamda da sorumluluk taşır. Sosyal medyada yapılan açıklamalar, hem kişisel hem de temsil ettikleri kurumun itibarını etkiler. Kyrie Irving'in sosyal medya paylaşımları sonrası Nike iş birliğini sonlandırması, dijital ortamda etik dışı davranışların somut sonucudur.



Etik Kodların Uygulanması: Spor İşletmeleri İçin Yol Haritası

1. Etik Kodun Oluşturulması:
 - Paydaş katılımı ile birlikte hazırlanmalı.
 - Ulusal ve uluslararası standartlara uygun olmalı.
2. Eğitim ve Farkındalık:
 - Çalışanlar ve sporcular düzenli olarak etik eğitimlerine tabi tutulmalı.
3. Denetim ve Yaptırımlar:
 - Etik ihlallerine karşı bağımsız denetim mekanizmaları kurulmalı.
 - Açık yaptırım politikaları olmalı.

İGÜ KADIN FUTSAL TAKIMI ÇEYREK FİNALDE !

Arş. Gör. Bilal GÖK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Kadın Futsal Takımı 2024-2025 Sezonu'nda İstanbul elemelerinde ilk maçında İstanbul Üniversitesi'ni 7-0, ikinci maçında İ

stanbul Teknik Üniversitesi'ni 7-1, grubun son maçında Koç Üniversitesi' ni 5-4'lük skorlarla yenerek 3 maçta 3 galibiyet ile 9 puan toplayarak grubunda lider olarak çeyrek finale yükseldi. Bu başarıda katkısı olan tüm teknik ekip ve sporcularımızı kutlarız.



İGÜ KADIN VOLEYBOL TAKIMI

ÇEYREK FİNALDE !

Arş. Gör. Bilal GÖK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Kadın Voleybol Takımı 2024-2025 Sezonu'nda İstanbul elemelerinde ilk maçında İstanbul Arel Üniversitesi'ni 3-1, ikinci maçında İstanbul Üniversitesi'ni 3-0, grubun son maçı olan Topkapı Üniversitesi maçının sonucuna bakılmaksızın grubunda ilk iki sırayı garantileyerek çeyrek finale yükseldi.

Bu başarıda katkısı olan tüm teknik ekip ve sporcularımızı kutlarız.



Sporda Erken Uzmanlaşma: Başarı mı, Risk mi?

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Günümüzde çocukların erken yaşta tek bir spor dalına yönlendirilmesi, performans odaklı elit sporcu yetiştirme anlayışının temelini oluşturuyor. Ancak bu yaklaşım, çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerini çoğu zaman gölgede bırakıyor (Malina, 2010). “Erken uzmanlaşma” kavramı; çocukların küçük yaşlardan itibaren sadece bir branşa yoğunlaşarak yıl boyu antrenman yapmasını ifade eder (Jelaska, Hraste & Clark, 2023).

Araştırmalar, çok erken yaşta branşlaşan çocukların ileriki yaşlarda spordan kopma, tükenmişlik ve sakatlık gibi risklerle karşı karşıya kalabileceğini göstermektedir (Ayache, Biabani & Chalah, 2022; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005). Öte yandan Simone Biles ve Rafael Nadal gibi sporcular erken yaşta uzmanlaşarak başarılı olmuşlardır (Aoki & Ishii, 2025).

Bu da gösteriyor ki erken uzmanlaşma, bazı sporlarda (örneğin cimnastik, yüzme) avantaj yaratabilirken, diğer branşlarda uzun vadeli gelişimi engelleyebilir (Ryder, 2022).

Côté'nin geliştirdiği Spora Katılımın Gelişimsel Modeli (DMSP), çocukların önce çoklu spor deneyimlemelerini, sonra uzmanlaşmalarını önerir. Benzer şekilde, Kanada kaynaklı LTAD modeli, çocukların gelişim dönemlerine uygun eğitimle hem performans hem de yaşam boyu fiziksel aktiviteyi desteklemeyi amaçlar (Balyi, Way & Higgs, 2013).

Erken yaşta tek bir spor dalına odaklanmak, çocukların fiziksel yapılarındaki farklılıklardan doğan adaletsizlikleri artırabilir (Barnsley et al., 1985). Ayrıca sosyal izolasyon, oyun temelli gelişimin kaybı ve öz-yeterlik sorunları da bu sürecin olumsuz çıktılarından (Tóth Enikő, 2024). Erken uzmanlaşma, her çocuk için doğru yol değildir. Çocukların farklı branşları deneyimleyerek fiziksel ve zihinsel potansiyellerini keşfetmesi, spora uzun vadeli bağlılık ve sağlıklı gelişim için daha etkili bir yoldur. Eğitimciler, antrenörler ve ebeveynler bu süreci bilinçli, esnek ve çocuğa özel planlamalıdır.

Kaynakça

- Aoki, K., & Ishii, H. (2025). The impact of early specialization in elite sports. Tokyo: Sports Science Press.
- Ayache, S. S., Biabani, M., & Chalah, M. A. (2022). Rising stars in brain imaging and stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 102145.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation Journal*, 51(8), 23–28.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Wiley.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Jelaska, G., Hraste, M., & Clark, C. C. T. (2023). Psychological impacts of early specialization in youth sports. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 45–53.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364–371.
- Ryder, A. (2022). Specialization. In L. Chalip (Ed.), *Encyclopedia of sport management* (pp. 812–815). Edward Elgar Publishing.
- Tóth Enikő. (2024). A developmental approach to youth sport engagement [Doctoral dissertation, ELTE University].

Spor Bilimlerinde Karar Ağaçları: Yapay Zekâ Destekli Antrenman Dönemi Başladı!

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Spor bilimi artık sadece antrenör gözlemiyle değil, veri destekli kararlarla şekilleniyor. Performansı tahmin etmek, sakatlık riskini belirlemek, sporcuya en uygun branşı seçmek...

Tüm bu soruların cevabı artık karar ağaçları gibi makine öğrenmesi algoritmalarında saklı.

Karar ağaçları; sporcunun yaş, vücut kompozisyonu, sıçrama yüksekliği gibi verileri kullanarak “yüksek / orta / düşük risk” gibi sınıflamalar yapabilen, anlaşılır ve güçlü algoritmalardır (Witten et al., 2016).

En büyük avantajı ise: antrenörlerin bile rahatlıkla yorumlayabileceği sadelikte çalışması. Makine öğrenmesi artık spora yön veriyor. Sakatlık analizi, branşa yönlendirme, antrenman yoğunluğu ve davranış tahminleri gibi birçok alanda veri artık görünmeyen koç rolünde (Han et al., 2011).

Karar ağaçları, yapay zekânın bir alt disiplini olan makine öğrenmesi (ML) algoritmalarındandır. Bu sistemler, geçmiş verilerden öğrenerek geleceği tahmin eder. Spor bilimlerinde:

- ✓ Sakatlık riski analizi
- ✓ Branşa yönlendirme
- ✓ Antrenman yoğunluğu sınıflandırması
- ✓ Oyuncu davranış tahminleri gibi alanlarda başarıyla kullanılmaktadır (Han, Pei & Kamber, 2011).

Farklı algoritmalar farklı avantajlar sunar. Karar ağaçları ve Random Forest, sporcu seçiminde öne çıkarken; KNN ve Naive Bayes, oyuncu davranış analizlerinde, SVM ve lojistik regresyon ise psikolojik ve medikal tahminlerde etkili kullanılır (Breiman, 2001; Brownlee, 2020). Doğruluk (accuracy), duyarlılık (recall), F1 skoru ve AUC-ROC gibi metriklerle bu modellerin başarısı ölçülür.

Örneğin; bir model, kalp ritmi ve sprint verileriyle sporcunun sakatlık riskini %80 doğrulukla tahmin edebiliyor (Powers, 2011).

Veri artık şansa yer bırakmıyor. Kimin, nasıl, ne zaman, ne kadar çalışması gerektiğini yapay zekâ söylüyor. Sporun geleceği; veriyi okuyan, algoritmaları sahaya taşıyan uzmanların elinde yazılıyor.

Kaynakça

- Breiman, L. (2001). Random forests. Machine Learning, 45(1), 5–32.
- Brownlee, J. (2020). A Tour of Machine Learning Algorithms. Machine Learning Mastery.
- Han, J., Pei, J., & Kamber, M. (2011). Data mining: Concepts and techniques (3rd ed.). Elsevier.
- Powers, D. M. (2011). Evaluation: From precision, recall and F-measure to ROC, informedness, markedness and correlation. Journal of Machine Learning Technologies, 2(1), 37–63.
- Witten, I. H., Frank, E., & Hall, M. A. (2016). Data mining: Practical machine learning tools and techniques (4th ed.). Morgan Kaufmann.

Türkiye Şampiyonu İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden **Arş. Gör. Bilgehan PEPE**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bir kez daha gurur verici bir başarıya imza attı. Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencimiz, 13-15 Nisan 2025 tarihleri arasında Çorum Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen U20 Serbest Güreş Türkiye Şampiyonası'nda 86 kg kategorisinde mindere çıkarak tüm rakiplerini üstün bir performansla mağlup etti ve Türkiye şampiyonu unvanını kazandı. Elde ettiği bu büyük başarıyla hem fakültemizi hem de üniversitemizi gururlandıran sporcumuzu yürekten tebrik ediyoruz. Spor Bilimleri Fakültesi olarak öğrencimizin ulusal ve uluslararası arenada başarılarının artarak devam etmesini diliyoruz.

Başarısıyla ilham kaynağı olan öğrencimizi ve emeği geçen tüm antrenörlerimizi kutlarız.



Kerem Kamal, Avrupa Güreş Şampiyonası'nda Altın Madalya Kazandı

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Kerem Kamal, 2025 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 63 kiloda şampiyon olarak büyük bir başarıya imza attı.

Slovakya'nın Bratislava kentinde düzenlenen şampiyonada, grekoromen stil finalinde Ermeni rakibi Karen Aslanyan'ı 7-2 mağlup ederek altın madalyanın sahibi oldu.

Turnuvada Kerem Kamal, elemelerde Finlandiya'dan Tino Tapio Ojala'yı, çeyrek finalde Moldova'dan Vitalie Eriomenko'yu ve yarı finalde Azerbaycan'dan Murad Mammadov'u yenerek finale yükseldi.

Bu zafer, Kerem Kamal'ın büyüklerdeki ikinci Avrupa şampiyonluğu oldu. Daha önce, 2022 yılında Macaristan'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda 60 kiloda altın madalya kazanmıştı.

Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu, Kerem Kamal'ı tebrik ederek, "Bizleri gururlandıran sporcularımızın başarılarının devamını diliyorum." ifadelerini kullandı. Kerem Kamal, bu başarısıyla Türk güreşinin gururu olmaya devam ediyor ve uluslararası arenada adını duyurmayı sürdürüyor.



MİLLİ HALTERCİDEN AVRUPA REKORU

Arş. Gör. Muhammed ALİ GÖKÇE

Moldova'nın başkenti Kişinev'de düzenlenen organizasyonda, erkekler 73 kilo kategorisinde yarışan Yusuf Fehmi GENÇ 194 kiloluk kaldırışıyla silkme branşında AVRUPA rekoru kırdı.

Koparmada 154 kiloyla gümüş madalyaya uzanan Yusuf Fehmi GENÇ silkmede 194 kiloyla altın madalyanın sahibi oldu. Toplam 348 kilo kaldırarak Avrupa rekorunu egale eden 22 yaşındaki Yusuf Fehmi, kariyerinde ilk kez Avrupa şampiyonluğuna ulaştı.

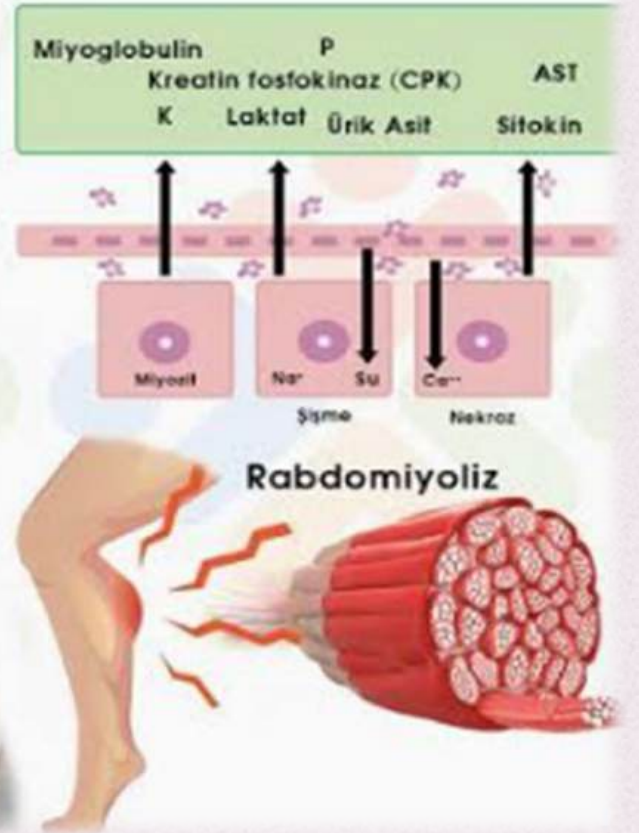
Moldova'daki diğer milli sporcumuz Muhammet Furkan ÖZBEK ise koparmadaki 3 hakkında da başarısız oldu. Silkme de ise 192 kiloluk derecesiyle gümüş madalyayı kazanarak madalya kürsüsünde yerini aldı



RABDOMİYOLİZ TEHLİKESİ

Arş. Gör. Muhammed ALİ GÖKÇE

Rabdomiyoliz, kas liflerinin parçalanmasıyla kana salınan toksik maddelerin özellikle böbreklerde birikmesi sonucu ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen hayati bir rahatsızlık olarak biliniyor. Bu toksinler, böbrek yetmezliğine ve ölümcül kalp ritim bozukluklarına neden olabiliyor. Uzmanlar, özellikle yetersiz sıvı tüketiminin rabdomiyoliz açısından önemli bir risk faktörü olduğuna dikkat çekiyor. Fitness tutkunu Gemma Underwood, katıldığı bir karate dersinin ardından şiddetli kas ağrıları yaşamaya başladı. Başlangıçta bu durumu sıradan bir kas yorgunluğu olarak değerlendiren Underwood, ağrılar artınca hastaneye başvurdu. Yapılan tetkiklerin ardından doktorlar, kendisine yaşamı tehdit edebilecek düzeyde ciddi bir tanı koydu: Rabdomiyoliz. Hastanede yoğun sıvı tedavisiyle müdahale edilen Underwood, beş gün süren tedavi sürecinin ardından taburcu edildi. Bazı vakalarda diyaliz gerektiren bu hastalıkta, erken müdahale büyük önem taşıyor. Underwood şu anda evde istirahat ediyor ve iyileşme süreci boyunca bol sıvı tüketmeye özen gösterdiğini belirtiyor.



Çin’de İnsanlarla Birlikte Koşan Humanoid Robotların Yarıştığı İlk Maraton

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Çin’in başkenti Pekin, 19 Nisan 2025 tarihinde teknolojik bir ilke ev sahipliği yaptı. 13 millik (21 kilometre) yarı maratona, 12.000 insan koşucunun yanı sıra 21 humanoid robot da katıldı. Bu etkinlik, robotların insanlarla aynı parkurda yarıştığı ilk maraton olarak tarihe geçti.

Yarışa katılan robotların tekerlekli olmaması ve insan benzeri fiziksel özellikler taşıması şartı arandı. Her robot, bir insan eğitmen eşliğinde koştu ve bazıları fiziksel destek aldı. Yarış sırasında bazı robotlar başlangıçta düştü veya bariyerlere çarptı; ancak büyük çoğunluğu yarışı tamamlamayı başardı.

Tiangong Ultra Zirvede

Robotlar arasında en fazla dikkat çeken isim, Beijing Innovation Centre of Human Robotics tarafından geliştirilen Tiangong Ultra oldu. 2 saat 40 dakikalık derecesiyle robotlar arasında birinci gelen Tiangong Ultra, uzun bacak tasarımı ve insan koşusunu taklit eden gelişmiş algoritması sayesinde öne çıktı. Yarış boyunca yalnızca üç kez pil değişimi yapıldı.

Ödüller ve Geleceğe Bakış

Yarış sonunda “yarışı tamamlama”, “dayanıklılık” ve “popülerlik” gibi kategorilerde ödüller dağıtıldı. Organizasyon komitesi, bu etkinliğin yalnızca bir gösteri değil; aynı zamanda humanoid robot teknolojilerinin geldiği noktayı sergileyen ve kamuoyunda farkındalık yaratmayı amaçlayan bir girişim olduğunu vurguladı.



Lig'de DÜdük, Sınıfta Bilim: Prof. Dr. Abdullah Bora Özkara Hem Hakem Hem de Akademisyen! **Arş. Gör. Onur TOPUZ**

Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olan Prof. Dr. Abdullah Bora Özkara, akademik kariyerinin yanı sıra Süper Lig'de yardımcı hakem olarak görev yapıyor. Aynı zamanda fakülte dekan yardımcılığı görevini de yürüten Özkara, FIFA kokartı taşıyarak uluslararası düzeyde de maç yönetiyor.

20 yılı aşkın hakemlik deneyimini üniversite öğrencileriyle paylaşan Özkara, bilimi ve futbolu bir araya getirerek derslerinde teorik bilgileri saha tecrübeleriyle zenginleştiriyor. Akademik hayat ile hakemlik arasındaki benzerliklere değinen Özkara, her iki alanda da hızlı, objektif ve kesin kararların hayati önem taşıdığını vurguluyor.

Futbol sahalarındaki disiplini ve karar mekanizmasını sınıf ortamına taşıyan Prof. Dr. Özkara, öğrencileriyle güçlü bir iletişim kurduğunu ve onların spora olan ilgisini artırdığını ifade ediyor. Maç sonrası sınıfta futbol kuralları üzerine gelen sorular ise derslerin daha interaktif ve ilham verici geçmesini sağlıyor.



Rekor Katılımla Gerçekleşen 20. İstanbul Yarı Maratonu Spor ile Tarihi Bir Araya Getirdi

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

27 Nisan 2025 Pazar günü İstanbul, spor tutkusunu tarihi atmosferiyle buluşturan prestijli bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Türkiye İş Bankası'nın ana sponsorluğunda İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştiraki Spor İstanbul tarafından düzenlenen 20. İstanbul Yarı Maratonu, şimdiye kadarki en yüksek katılım oranına ulaşarak hem organizasyon hem de spor camiası açısından önemli bir başarıya imza attı. Bu yıl 91 farklı ülkeden toplam 17.913 sporcu maratonda yer aldı. Katılımcılar arasında 1.531 yabancı sporcu da bulunurken, yarışa 39 elit atlet (24 kadın, 15 erkek) katılarak mücadeleye uluslararası bir boyut kattı.



İstanbul Yarı Maratonu, World Athletics tarafından "Gold Label" (Altın Etiket) kategorisinde sınıflandırıldığı için dünyanın sayılı yarı maratonları arasında yer almakta. Bu durum, etkinliğin yalnızca Türkiye için değil, küresel atletizm camiası için de büyük bir öneme sahip olduğunu gösteriyor. Yarış, İstanbul'un tarihi Yarımada bölgesinde düzenlendi. Yenikapı'dan start alan koşucular; Kumkapı, Cankurtaran, Sarayburnu, Sirkeci, Galata Köprüsü, Karaköy, Eminönü, Unkapanı, Cibali ve Ayvansaray güzergâhını takip ederek yine Yenikapı'da yarışı tamamladı. Parkurun düz yapısı, birçok sporcu için kişisel en iyi derecelerini yapabilecekleri ideal bir koşu zemini sundu.

Yarış sabahı, 10K koşusu saat 08.00'de, 21K yarışı ise saat 09.15'te başladı. Etkinlik boyunca yaklaşık 500 gönüllü ve Spor İstanbul bünyesinden 1.208 personel, organizasyonun kusursuz şekilde yürütülmesi için görev aldı. Ayrıca 33 sivil toplum kuruluşu adına toplam 1.132 sporcu bağış toplamak amacıyla koşarak İstanbul Yarı Maratonu'na sosyal sorumluluk boyutu da kattı.

Organizasyon, yalnızca sportif bir yarış olmanın ötesinde, kentin tarihi dokusunu spor aracılığıyla tanıtma imkânı da sundu. İstanbul'un simgesel noktalarında koşma ayrıcalığına sahip olan sporcular, bu deneyimi unutulmaz anılarla noktaladı. İstanbul Yarı Maratonu, her geçen yıl büyüyen yapısı, artan katılımcı sayısı ve uluslararası prestijiyile spor turizmi açısından da önemli bir cazibe merkezi haline geldi.

2021 yılında yine aynı parkurda, Kenyalı atlet Ruth Chepngetich'in kırdığı kadınlar yarı maraton dünya rekorunun ardından bu yılki organizasyon da yüksek performanslara sahne oldu. Etkinlik, hem sporun birleştirici gücünü hem de İstanbul'un evrensel potansiyelini bir kez daha gözler önüne serdi.

Egzersiz Bir İlaçtır: Hareket Kronik Hastalıkları Nasıl Önler

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Egzersiz Bir İlaçtır: Bilimsel Gerçek, Sözde Değil!

Modern çağın getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, insan sağlığını her geçen gün daha fazla tehdit ediyor. Ancak egzersiz, yalnızca vücut formunu korumak için değil; bir ilaç kadar etkili bir sağlık aracı olarak öne çıkıyor. Bu ifade abartı değil, bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçek.

Neden Bu Kadar Önemli?

21.yüzyılın yoğun, oturarak geçirilen ve stresli yaşam tarzları; bireylerin sadece zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da ciddi şekilde zorluyor. Uzun süreli hareketsizlik; insülin direnci, sistemik inflamasyon, bozulmuş lipid metabolizması gibi pek çok sorunla bağlantılı. Bu sorunlar zamanla metabolik sendrom başta olmak üzere birçok kronik hastalığın kapısını aralıyor.

Egzersizin Koruyucu Gücü Araştırmalar gösteriyor ki düzenli egzersiz; kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ve bazı kanser türlerinin gelişme riskini azaltıyor. Hareketsiz kaslar, kan şekerini düzenleyemezken, aktif kaslar insülin bağımsız yollarla glikozu emerek kan şekerinin dengelenmesine katkı sağlıyor.

Fiziksel Aktivitenin Sistemlere Etkisi

Endokrin Sistem:

Egzersiz, glikoz alımını artırarak kan şekerini dengeler. Bu özellikle diyabet riski taşıyan bireyler için büyük avantaj sağlar.Kardiyovasküler Sistem: Düzenli yürüyüş, bisiklet veya yüzme gibi aktiviteler; kan basıncını düşürür, damar iç yüzeyini iyileştirir ve LDL kolesterol seviyelerini azaltır. Bu da kalp ve damar sağlığını destekler.

Sonuç Olarak...Egzersiz, yalnızca kilo kontrolü için değil; kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde tamamlayıcı bir tıbbi strateji olarak kabul edilmelidir. Hareketsizlikle gelen sağlık sorunlarına karşı en güçlü savunma, her gün yapılan basit ama düzenli bir fiziksel aktivite olabilir.

Unutmayın: Egzersiz bir seçim değil, yaşamın bir parçası olmalı.

Tokyo Üniversitesi'nden Çığır Açan Keşif: Kaslar Negatif Sertlik Gösterebilir

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Tokyo Üniversitesi'nden bilim insanları, insan hareketiyle ilgili ezberleri bozan dikkat çekici bir keşfe imza attı. Yapılan araştırmada, hızlı zıplama hareketleri sırasında baldır kaslarındaki bazı kas liflerinin, artan kuvvetlere rağmen uzamak yerine kısaldığı gözlemlendi. Bu olağandışı fizyolojik tepkiye bilim insanları “negatif sertlik” adını verdi.

Kaslar Tersine Davranıyor

Araştırmada katılımcılardan, dizlerini düz tutarak yerle temas süresini en aza indirdikleri kontrollü zıplama hareketleri yapmaları istendi. Yavaş zıplamalarda kas liflerinin uzunluklarını koruduğu, ancak hızlı zıplamalarda artan kuvvete rağmen aktif olarak kısaldıkları tespit edildi. Bu durum, bacağın genel sertliğini artırarak daha hızlı ve etkili hareket etmeyi mümkün kılıyor.

Yeni Bir Ölçüm Sistemi Geliştirildi

Elde edilen bulgular, kas ve tendon etkileşimlerini detaylı biçimde anlamak amacıyla geliştirilen ileri düzey bir ölçüm sistemiyle kaydedildi. Araştırmacılar, ultrason görüntüleme, hareket yakalama sistemleri ve kuvvet plakalarını senkronize eden bu sistem sayesinde binlerce görüntüyü manuel olarak analiz etti. Özellikle kas liflerindeki küçük değişikliklerin doğru takibi büyük titizlik ve zaman gerektirdi.

Spor, Rehabilitasyon ve Robotik İçin Yeni Ufuklar

Bu keşif, yalnızca insan biyomekaniği hakkında yeni bir anlayış kazandırmakla kalmıyor; aynı zamanda spor performansının artırılması, rehabilitasyon süreçlerinin iyileştirilmesi ve robotik dış iskelet ya da protez tasarımı gibi alanlarda da büyük bir potansiyel sunuyor. Araştırma ekibi, elde ettikleri verileri laboratuvar dışına taşıyarak gerçek koşu pistlerinde test etmeyi ve bu yeni hareket modelini daha geniş insan popülasyonlarında doğrulamayı hedefliyor.

Tanımayan Buzda Strateji: Tekerlekli Sandalye Curling Nedir, Nasıl Oynanır?

Arş. Gör. Selim AKMAN

Engelli bireylerin spora katılımını artırmak ve toplumsal farkındalığı güçlendirmek amacıyla geliştirilen paralimpik branşlardan biri olan tekerlekli sandalye curling, hem fiziksel dayanıklılığı hem de stratejik zekâyı ön plana çıkaran bir kış sporudur.

Tekerlekli sandalye curling, klasik curling kurallarına büyük ölçüde benzese de, bu versiyonda bazı önemli farklar bulunur. Oyuncular, kaygan buz pistinde tekerlekli sandalyeleriyle yer alır ve oyun süresince süpürme hareketi yapılmaz. Bu nedenle, taşların istenen noktaya yönlendirilmesi tamamen oyuncunun doğru kuvvet ve açıyla yaptığı atışa bağlıdır.

Her takım dört oyuncudan oluşur ve oyuncular sırayla sekiz adet taş atışı gerçekleştirir. Hedef, taşları buz pistinin sonundaki hedef dairenin (house) merkezine en yakın şekilde yerleştirmektir. Süpürme olmaması, oyunun daha stratejik bir hâl almasına neden olurken, aynı zamanda denge, dikkat ve hesaplama becerilerini ön plana çıkarır.

Tekerlekli sandalye curling, yalnızca fiziksel aktivite değil; aynı zamanda özgüven, sosyal bütünleşme ve zihinsel gelişim açısından da engelli bireylere büyük katkı sağlar. Bu yönüyle spor, yalnızca bireysel bir başarı aracı değil, aynı zamanda kapsayıcı bir halk sağlığı politikası olarak da değerlendirilmektedir.

Bugün birçok ülkede paralimpik oyunlar kapsamında oynanan bu spor, Türkiye'de de son yıllarda gelişme göstermekte ve çeşitli federasyon çalışmalarıyla yaygınlaştırılmaktadır. Tekerlekli sandalye curling, engelleri buz üstünde değil, zihinlerde yıkıyor.