



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

TEMMUZ 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

2025-YKS Kapsamında Spor Bilimleri İçin Özel Yetenek Sınavı ÖZYES Başvurularının Alınması

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

2025-YKS Kapsamında Spor Bilimleri İçin Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES): Başvurularının Alınması

Başvuru Tarihleri:

23 Temmuz-28 Temmuz 2025

Geç Başvuru Günü:

30 Temmuz 2025-23:59

Sınav Tarihi:

13 Ağustos 2025-17 Ağustos 2025

Sonuç Tarihi:

12 Eylül 2025

SPOR
BİLİMLERİ



İGÜ Tercih ve Tanıtım Günleri Başladı: Spor Bilimleri Fakültesi de Öğrencilerle Buluşuyor

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

YKS sonuçlarının açıklanmasıyla birlikte üniversite adaylarını heyecanlı bir tercih süreci bekliyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), 21 Temmuz – 11 Ağustos tarihleri arasında düzenlediği Tercih ve Tanıtım Günleri ile aday öğrencilere yol gösteriyor. Bu kapsamda, adaylar hem üniversite atmosferini birebir deneyimleme hem de akademisyenlerle tanışma fırsatı buluyor. Spor Bilimleri Fakültesi de Tanıtım Günlerinde Yerini Aldı İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, aday öğrencilerin spor alanındaki kariyer hedeflerine yön vermek amacıyla tanıtım alanında yerini aldı. Fakülte adına Dr. Öğr. Üyesi Onur Yıldırım, Dr. Öğr. Üyesi Burak Taş ve Öğr. Gör. Tekmil Sezen Soyal, adaylarla birebir görüşmeler gerçekleştirerek bölüm hakkında bilgi veriyor, kariyer planlamalarına destek oluyor.



YKS sonuçlarının açıklanmasıyla birlikte üniversite adaylarını heyecanlı bir tercih süreci bekliyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), 21 Temmuz – 11 Ağustos tarihleri arasında düzenlediği Tercih ve Tanıtım Günleri ile aday öğrencilere yol gösteriyor. Bu kapsamda, adaylar hem üniversite atmosferini birebir deneyimleme hem de akademisyenlerle tanışma fırsatı buluyor. Spor Bilimleri Fakültesi de Tanıtım Günlerinde Yerini Aldı İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, aday öğrencilerin spor alanındaki kariyer hedeflerine yön vermek amacıyla tanıtım alanında yerini aldı. Fakülte adına Dr. Öğr. Üyesi Onur Yıldırım, Dr. Öğr. Üyesi Burak Taş ve Öğr. Gör. Tekmil Sezen Soyal, adaylarla birebir görüşmeler gerçekleştirerek bölüm hakkında bilgi veriyor, kariyer planlamalarına destek oluyor.

Smart Basketball ile Şut Analizi

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Yeni bir smart basketbol topu, içindeki ultra hafif sensör sayesinde atış açısı, spin, release zamanı ve top kontrolü gibi verileri kaydediyor. 2025 NBA Summer League'de yaklaşık yarı maçta gizli şekilde test edilen bu sistem, oyuncuların performansını analiz ederken neredeyse topun dokusunu değiştirmiyor. Duncan Robinson gibi isimlerin kullandığı bu top, hakem kararlarını destekleyebilir, yayın ve taraftar deneyimini zenginleştirebilir.



2025 NBA Yaz Ligi'nde test edilen yeni bir teknoloji, basketbolun veriyle buluştuğu noktayı yeniden tanımlıyor. Yeni geliştirilen akıllı basketbol topu, içindeki mikro sensörlerle şut sırasında topun hızı, dönüşü, açıları ve serbest bırakma süresini ölçüyor. Dış yüzeyinde fark hissedilmeyen bu teknoloji, oyuncuların gerçek zamanlı analizini mümkün kılıyor.

NBA oyuncularının şut performansını detaylı şekilde analiz eden bu top, hem antrenörlerin karar süreçlerini destekliyor hem de yayıncılara zengin veri sunuyor. Geliştirici firma, bu teknolojinin yakın gelecekte hakem kararlarında bile yardımcı olabileceğini belirtiyor. NBA takımlarının ilgisi giderek artarken, bu topun genç oyuncuların gelişiminde de devrim yaratması bekleniyor.

Geleneksel oyun ekipmanlarını yüksek teknolojiyle birleştiren bu yaklaşım, sadece profesyonel seviyede değil, üniversite ve gençlik liglerinde de büyük değişikliklerin habercisi olabilir. Akıllı topun her şutu kayıt altına alması, bireysel gelişimi takip etmeyi çok daha hassas ve etkili hale getirmesi ile birlikte basketbol monitorizasyonu ve yük takibinde yeni bir kapı aralıyor.

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>

DİLEK KOÇAK

AVRUPA ŞAMPİYONU OLDU !

Arş. Gör. Bilal GÖK

Milli sporcu Dilek Koçak, Norveç'te düzenlenen Avrupa 23 Yaş Altı Atletizm Şampiyonası'nda altın madalya kazandı.

Türkiye Atletizm Federasyonunun açıklamasına göre Bergen kentindeki organizasyonda Dilek Koçak, kadınlar 1500 metrede 4:08.79'lik derecesiyle altın madalyanın sahibi oldu. Milli sporcular Büşra Akay, Sıla Koloğlu, Simay Özçiftçi ve Beyzanur Seylan'dan kurulu 4x100 metre Kadın Bayrak Takımı, 44.42'lik dereceleriyle daha önce 45.31 olan 23 yaş altı ve 44.49'luk büyükler Norveç'te mücadele eden Hüseyin Mutlu Korkmaz, Berkay Canbolat, Hasan Beyazal ve Orçun Duran'dan oluşan 4x100 metre Erkek Bayrak Takımı da 39.97'lik dereceyle daha önce 40.12 olan 23 yaş altı Türkiye rekorunu kırdı.

Türkiye rekorlarının yeni sahibi oldu.



OTURARAK ÇALIŞIYORSANIZ NE KADAR EGZERSİZ YAPMALISINIZ ?

Arş. Gör. Bilal GÖK

Gün boyunca uzun süre oturmanın sağlığımız için zararlı olduğunu biliyoruz. Ancak bu olumsuz etkileri dengelemek için ne kadar egzersiz yapmamız gerekiyor? Bilim dünyası bu sorunun cevabını verdi.



Araştırmalara göre, günde yaklaşık 30-40 dakika terletecek düzeyde bir egzersiz bu zararları telafi etmek için yeterli olabilir. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, her gün 40 dakikaya kadar "orta ila yüksek yoğunlukta" fiziksel aktivite yapmanın, 10 saatlik hareketsiz oturma süresinin etkilerini dengeleyebileceği öne sürülüyor.

Ancak, egzersizin miktarı ne olursa olsun, hatta sadece ayağa kalkmak bile bir ölçüde fayda sağlıyor. Bu sonuç, 2020 yılında yayınlanan ve dört farklı ülkeden toplam 44 bin 370 kişiyi içeren dokuz farklı çalışmanın incelendiği bir meta-analiz çalışmasına dayanıyor. Çalışmada, katılımcılar fitness takip cihazları kullanıyordu. Analiz, hareketsiz yaşam tarzına sahip olanlarda ölüm riskinin, orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalmasıyla arttığını ortaya koydu.

Bu çalışmanın avantajlarından biri, sonuçların katılımcıların kendi bildirimlerine değil, giyilebilir cihazlardan elde edilen daha objektif verilere dayanıyor olması. Çalışma, 2020'de Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yeni fiziksel aktivite ve hareketsizlik kılavuzlarıyla birlikte yayınlandı.

DSÖ, haftada 150-300 dakika orta yoğunlukta veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta egzersiz yapılmasını öneriyor. Araştırmacılar, asansör yerine merdiven kullanmak, çocuklarla ve evcil hayvanlarla oynamak, yoga veya dans yapmak gibi basit aktivitelerle bile hareketsizliğin zararlarının azaltılabileceğini belirtiyor. 30-40 dakika egzersize hemen başlayamayanlar ise küçük adımlarla bu süreyi arttırabilirler. Her yaş ve vücut tipine yönelik genel tavsiyelerde bulunmak zor olsa da, 40 dakikalık egzersiz süresi önceki araştırmalarla da uyumlu.

Paralimpik Oyunlar Farkındalığı Artırdı, Ama Gerçek Yaşamı Deęiřtiremedi

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Paris 2024 Paralimpik Oyunları, engelli bireylerin hem sportif hem de toplumsal görünürlüğünü önemli ölçüde artırdı. Uluslararası medyada sıkça yer bulan müsabakalar, toplumun geniş kesimlerinde olumlu bir farkındalık yaratmayı başardı. Le Monde gazetesi tarafından yayımlanan yeni bir analiz ise bu oyunların, medyatik ve algısal boyutunun ötesinde günlük yaşama nasıl (ya da nasıl yeterince) etki ettiğini sorguluyor.

Kamuoyu Algısı Artıyor

Yapılan kamuoyu araştırmalarına göre, Fransız halkının %94'ü Paralimpik Oyunları faydalı bulunduğunu ve engelli bireylere dair bakış açısının olumlu yönde değiştiğini belirtti. Katılımcıların %76'sı ise bu oyunlar sayesinde engellilik kavramı üzerine daha önce hiç düşünmedikleri kadar farkındalık kazandıklarını ifade etti.

Ancak bu rakamlar, yalnızca algının değiştiğine işaret ediyor. Gerçek yaşama dair daha somut iyileşmeler olup olmadığı ise farklı bir konu.

Günlük Hayat: Eriřilebilirlik Hâlâ Yetersiz

Le Monde'un haberine göre, Fransa'da hâlâ birçok şehirde toplu taşıma sistemleri, kamu binaları, okullar ve spor alanları engelli bireyler için erişilebilir değil. İş hayatında da benzer bir tablo söz konusu: Engelli bireylerin iş gücüne katılım oranı %38'in altında kalıyor. Bu oran, Avrupa ortalamasının oldukça gerisinde.

Sosyal hizmetlerdeki altyapı yetersizlikleri, sağlık sistemindeki fiziksel erişim sorunları ve eğitimde eşit fırsatların olmayışı, sporda yaratılan motivasyonun gündelik hayata yeterince yansımadığını gösteriyor.

Spor Yalnızca Sembol Olmamalı

Paralimpik Oyunlar'ın sağladığı görünürlük, toplumsal farkındalık ve ilham açısından son derece kıymetli. Ancak uzmanlar, bu görünürlüğün sosyal politikalara, şehir planlamasına ve istihdam modellerine entegre edilmediği sürece gerçek bir dönüşüm yaratamayacağı konusunda uyarıyor.

İskoç Spor Teknoloji Girişimi Theo Health, 1.2 Milyon Sterlin Yatırım Aldı ve Xander Schauffele ile İş Birliği Yaptı **Arş. Gör. Bilgehan PEPE**

İskoçya merkezli spor teknolojisi girişimi Theo Health, geliştirdiği sensörlü akıllı şort “Alpha Shorts” ile spor biliminde çığır açıyor. Şirket, bu yenilikçi ürün sayesinde 1,2 milyon sterlin yatırım alarak önemli bir finansal başarıya imza attı.



Projenin dikkat çeken destekçilerinden biri ise ünlü golfçü Xander Schauffele. Schauffele, ürünün hem test kullanıcısı hem de yatırımcısı olarak projeye dahil oldu.

Alpha Shorts, sporcunun vücut hareketlerini — özellikle diz hizası, kalça dengesi ve genel simetri — anlık olarak izleyen sensörlerle donatıldı. Bu sayede sistem, olası yaralanmaları erken tespit edip önlemeye yönelik yapay zekâ destekli geri bildirim sağlıyor. Ürün, sadece performans artırımı değil; aynı zamanda rehabilitasyon ve sakatlanma önleme amacıyla da geliştirildi.

Girişimin kurucusu Jodie Sinclair, özellikle kadın sporcuların yaşadığı sakatlık risklerine dikkat çekiyor. Yapılan araştırmalarda kadın sporcuların diz çapraz bağ (ACL) yaralanmalarına erkeklerden çok daha fazla maruz kaldığı biliniyor; ancak spor araştırmalarının yalnızca %5'inin kadın verisine dayandığı vurgulanıyor. Alpha Shorts, bu veri açığını kapatmayı ve kadın fizyolojisine uygun ilk akıllı spor ürünü olmayı hedefliyor.

Theo Health, bu ürünü ilk olarak Avrupa'daki üst düzey bir futbol kulübüyle birlikte pilot programda test edecek. Ürünün 2027 itibarıyla profesyonel ve amatör sporlarda yaygın kullanıma sunulması planlanıyor.

Toprak Razgatlıoğlu'ndan Bir Zafer Daha

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE



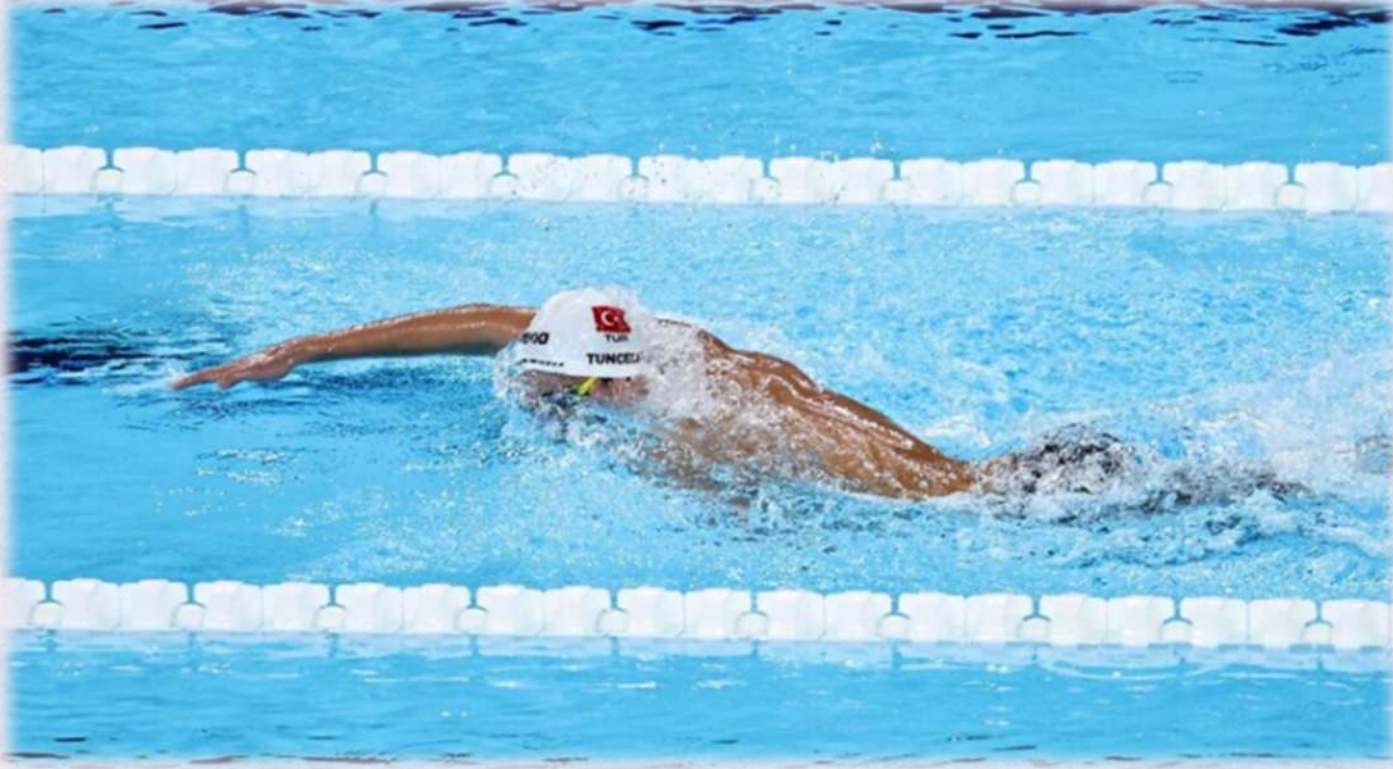
Toprak Razgatlıoğlu, Dünya Superbike Şampiyonası'nın Macaristan'daki 8. ayağının ikinci yarışında birinci oldu. Balatonfölkajár kasabasındaki 4,1 kilometrelik Balaton Park Pisti'nde düzenlenen yarışların ikincisi de sona erdi.

Şampiyona tarihinin 1000. mücadelesi olan superpole yarışını kazanan Rokit BMW takımı pilotu Toprak, ilk cepten kalktığı ana yarışta da damalı bayrağı ilk sırada gördü. Hafta sonundaki 3 yarış da kazanan Red Bull pilotu Toprak, peş peşe 9'uncu, bu sezon 15'inci, kariyerinin 72. birinciliğini elde etti.

Aruba Ducati takımından Nicolo Bulega 2'nci, ELF Marc VDS'den Sam Lowes 3. oldu. Yamaha Motoxracing takımı adına yarışan Bahattin Sofuoğlu ise superpole yarışında 14'üncü, ikinci yarışta 13. sırayı aldı. Puanını 407'ye çıkaran pilotlar klasmanı lideri Toprak, en yakın takipçisi Bulega ile arasındaki farkı 26'ya yükseltti. Superbike'ta sezonun 9. ayağı, 6-7 Eylül tarihlerinde Fransa'da yapılacak.

Kuzey Tunçelli, Dünya Su Sporları Şampiyonası'nda 6. oldu

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE



Milli yüzücümüz Kuzey Tunçelli, 2025 Dünya Su Sporları Şampiyonası'nda 800 metre serbest finalini 6. sırada tamamladı. Milli yüzücümüz Kuzey Tunçelli, Singapur'da düzenlenen Dünya Su Sporları Yüzme Şampiyonası'nda erkekler 800 metre finalinde mücadele etti. Kuzey, 7:49.09'luk süre ile dünya altıncısı oldu.

Tunuslu genç yüzücü Ahmed Jaouadi yarışı ilk sırada tamamladı. Kuzey Tunçelli, 800 metre serbest elemelerinde 7:45.13'lük derecesiyle Türkiye rekoru kırarak finale yükselmişti. Milli sporcu ayrıca 2 Ağustos'ta 1500 metrede yüzecek. Geçtiğimiz yıl Avrupa Gençler Şampiyonası'nda 800 metrede altın, 1500 metrede ise dünya gençler rekoruyla bronz madalya kazanmıştı.

Deneyimle Öğrenmek:

Spor Yönetimi Eğitiminde Yeni Yol

Arş. Gör. Mustafa DEMİR

Greer, Grindstaff ve Stroop'un (2025) gerçekleştirdiği araştırma, spor yönetimi öğrencilerinin kariyer gelişimi açısından “deneyimsel öğrenme”nin gücünü gözler önüne seriyor. Özellikle dünyanın en büyük spor etkinliklerinden biri olan Super Bowl'da görev alan öğrencilerin, hem sektöre dair bilgi ve becerilerini geliştirdiği hem de kariyer fırsatlarını önemli ölçüde artırdığı vurgulanıyor.

Deneyimsel Öğrenmenin Gücü

Araştırmada, sınıf ortamında edinilen teorik bilgilerin, gerçek saha deneyimleriyle desteklendiğinde çok daha kalıcı ve etkili hale geldiği belirtiliyor. Super Bowl organizasyonunun devasa lojistik süreçleri, sponsor ilişkileri, medya yönetimi ve taraftar deneyimi gibi unsurlar üzerinde görev alan öğrenciler, iş dünyasında karşılaşacakları gerçek sorunları çözme fırsatı buluyor.

Kariyer Etkisi

Çalışmaya katılan öğrenciler, Super Bowl deneyiminin özgeçmişlerinde “kilit bir fark” yarattığını ve sektörde profesyonel ağlarını genişletme imkânı sunduğunu ifade ediyor.

Araştırma bulgularına göre:

- Öğrencilerin %80'i bu deneyimin kariyer planlamalarında önemli bir dönüm noktası olduğunu belirtiyor.
- Katılımcıların büyük bir kısmı etkinlik sonrası staj ve iş teklifleri aldıklarını bildiriyor.

Spor Yönetimi Eğitiminde Yeni Trend

Greer ve arkadaşlarına (2025) göre, deneyimsel öğrenme spor yönetimi eğitiminin geleceği açısından vazgeçilmez bir yaklaşım. Öğrencilerin sahada aktif rol alması, sadece teknik bilgi değil; liderlik, iletişim ve kriz yönetimi gibi sosyal becerilerin de gelişmesine büyük katkı sağlıyor.

Üniversiteler İçin İlham Verici Bir Model

Bu çalışma, spor yönetimi bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler için benzer büyük ölçekli organizasyonlarda görev almanın hem kişisel hem de profesyonel gelişimi desteklediğini gösteriyor. Üniversiteler, bu tür fırsatları öğrencilerine daha sık sunarak mezunlarının sektöre hazır, deneyimli ve güçlü bir ağ ile girmesini sağlayabilir.

Zeynep Sönmez

Wimbledon'da Tarihe Geçti!

Arş. Gör. Onur TOPUZ



Milli tenisçimiz Zeynep Sönmez, Wimbledon'da gösterdiği üstün performansla Türk spor tarihinde bir ilke imza attı. Sönmez, Wimbledon'da 3. tura yükselen ilk Türk kadın tenisçi olurken, aynı zamanda Grand Slam turnuvalarında 75 yıl aradan sonra bu başarıya ulaşan ilk sporcumuz olarak adını altın harflerle yazdırdı.

Bu başarı sadece bir skor değil, yıllardır süren disiplinli çalışmanın, azimle örülen bir spor yolculuğunun ve hayallerin gerçeğe dönüşmesinin en somut örneği olarak hafızalara kazındı. Genç yaşına rağmen sergilediği kararlılık ve mücadele gücüyle dikkat çeken Zeynep Sönmez, Türk tenisinin uluslararası alandaki yükselişinin de en güçlü temsilcilerinden biri oldu. Bu tarihi başarı, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda Türk sporu adına da ilham verici bir kilometre taşı niteliğinde.

Tenis severlerin ve spor camiasının gurur kaynağı olan Sönmez'in bu çıkışı, gelecek kuşaklara örnek olacak bir motivasyon kaynağı sunarken, Türk kadın sporcularının uluslararası başarı yolunda ne denli güçlü adımlar attığını bir kez daha gösterdi.

Avrupa Para Gençlik Oyunları (EPYG 2025) İstanbul'da Gerçekleşti

Arş. Gör. Selim AKMAN

İstanbul, Temmuz 2025 – Avrupa'nın en büyük gençlik spor organizasyonlarından biri olan Avrupa Para Gençlik Oyunları (European Para Youth Games – EPYG), bu yıl Türkiye'nin ev sahipliğinde ilk kez İstanbul'da başarıyla düzenlendi. 21–28 Temmuz tarihleri arasında gerçekleştirilen EPYG 2025 organizasyonu, Avrupa Paralimpik Komitesi tarafından organize edildi ve İstanbul Cebeci Spor Kompleksi başta olmak üzere çeşitli tesislerde yapıldı



33 ülkeden gelen yaklaşık 650 genç sporcu, 9 farklı branşta ter döktü:

→ Para atletizm → Para yüzme → Boccia → Goalball → Tekerlekli sandalye basketbolu
→ Masa tenisi → Para taekwondo → Okçuluk → Para judo

Organizasyon sadece sportif rekabetle sınırlı kalmadı; katılımcı gençlere yönelik hazırlanan Discovery Programme kapsamında çeşitli eğitim, kültürel etkileşim ve farkındalık etkinlikleri de düzenlendi.

EPYG 2025, kapsayıcılık, eşitlik ve fırsat erişimi ilkeleri doğrultusunda, Avrupa genelinde engelli genç sporcuların gelişimini desteklemeyi ve paralimpik değerleri yaygınlaştırmayı amaçladı. Bu yönüyle sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bir sosyal etki projesi olarak da değerlendirildi.

Türkiye organizasyon boyunca ev sahibi ülke olarak hem sporcu katılımı hem de madalya başarılarıyla öne çıktı. Atletizm, okçuluk, yüzme ve taekwondo branşlarında Türk sporcular birçok madalya kazanırken; gönüllü yerli gençler de turnuvada görev alarak büyük bir organizasyon deneyimi yaşadı.

EPYG 2025 organizasyonu, ülkemizde engelli bireylerin spora katılımı ve erişilebilir spor altyapısının yaygınlaşması açısından tarihi bir dönüm noktası olarak değerlendirildi.

İstanbul'da Açık Hava Rekreasyonuna Rekor Katılım: Temmuz'da 2 Milyon Kişi Aktif Zaman Geçirdi **Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ**

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), Temmuz 2025 boyunca düzenlediği açık hava spor ve rekreasyon etkinlikleriyle büyük ilgi topladı. İstanbul genelindeki parklar, sahil yürüyüş yolları, yeşil alanlar ve spor alanlarında gerçekleştirilen faaliyetlere toplamda 2 milyonu aşkın kişi katıldı. Bu sayı, 2024 yılı Temmuz ayına göre %35'lik bir artış anlamına geliyor. İBB Gençlik ve Spor Daire Başkanlığı tarafından yapılan açıklamada, "Rekreasyon Aktif 2025" adlı yaz dönemi programının Temmuz ayında tam kapasiteyle sürdürüldüğü belirtildi. Program kapsamında sabah saatlerinde açık hava yoga, pilates, nefes terapisi, masa tenisi turnuvaları, sahil bisiklet turları ve çocuklara yönelik spor oyunları gibi çok sayıda etkinlik ücretsiz olarak düzenlendi.

İBB Spor Müdürü Selin Kaya, "Bu yıl ilk kez 39 ilçede eş zamanlı olarak haftalık açık hava etkinlik takvimi yayınladık. Katılımın bu kadar yüksek olması, İstanbul halkının spora ve aktif yaşama olan ilgisinin arttığını gösteriyor. Özellikle genç kadınların ve çocukların oranı dikkat çekici seviyeye ulaştı" dedi.

Uzmanlara göre, yaz aylarında fiziksel aktiviteye katılım oranının artması yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hâli açısından da önemli. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Hakan Tunç, "Rekreasyonel etkinlikler bireylerin stresle baş etme becerilerini artırır, sosyal bağlarını güçlendirir ve hareketli yaşamı sürdürülebilir kılar. Belediyelerin bu tür programları yerel sağlık politikalarının ayrılmaz bir parçası olmalı" dedi. Özellikle sahil bölgelerinde yapılan "Gün Doğumu Sporları" konsepti, her sabah yüzlerce katılımcıyı ağırladı. Katılımcılardan biri olan 38 yaşındaki Gülşen Y., "Sabah 6'da deniz kenarında yoga yaparken sadece bedenimi değil, zihnimi de dinlendiriyorum. Bu etkinlikler benim için terapi gibi" sözleriyle memnuniyetini dile getirdi. Ayrıca, Temmuz ayı boyunca İstanbul'un 12 farklı noktasında kurulan "Mobil Spor Tırı" sayesinde, spor ekipmanlarına erişimi olmayan mahallelerde de çocuklar temel spor becerileriyle tanıştırıldı. İBB yetkilileri, "Rekreasyon Aktif" programının Ağustos ayında da devam edeceğini ve Eylül ayında bir "Halk Spor Festivali" ile taçlandırılacağını duyurdu.

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.

Günde 7 Bin Adım, Erken Ölüm Riskini Yüzde 47 Azaltıyor

Arş. Gör. Ünal CAN GÖKMEN

The Lancet Public Health'te yayımlanan yeni bir araştırmaya göre, günde yalnızca 7 bin adım atmak, erken ölüm riskini %47 oranında azaltıyor. 160 binden fazla yetişkinin verilerini inceleyen araştırma, 10 bin adıma ulaşmadan da ciddi sağlık faydaları elde edilebileceğini ortaya koydu.

Kalp hastalıkları, demans, depresyon ve diyabet gibi kronik hastalıklarda da anlamlı azalmalar gözlemlendi. Uzmanlar, "az da olsa daha fazla hareketin" sağlık üzerinde büyük fark yaratabileceğini vurguluyor.

Araştırmanın lideri Prof. Melody Ding, 7 bin adımın uygulanabilir bir hedef olduğunu ve sağlık politikalarının bu yönde güncellenebileceğini belirtti. Adımlar, katılımcıların cihazlar üzerinden ölçüldüğü için bulgular yüksek güvenilirlik taşıyor.



Zihnin Spor Salonu:

Bilişsel-Algısal Antrenman

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

FC Barcelona Innovation Hub'un 16 Temmuz 2025'te yayımladığı son makale, fiziksel performansın ötesine geçen, sporcuların bilişsel becerilerini geliştirmeyi hedefleyen öncü teknikleri gündeme taşıdı. Modern spor anlayışında artık yalnızca fiziksel dayanıklılık değil; dikkat, karar verme, refleks, odaklanma ve stres yönetimi gibi zihinsel yetkinlikler de en az kas gücü kadar önem taşıyor. Bu doğrultuda geliştirilen yöntemler, sporcuların zihinsel çevikliğini sistematik olarak artırmayı amaçlıyor.

✦ **Kullanılan Yöntemler ve Uygulamalar Sanal Gerçeklik (VR):** Gerçek maç senaryolarının dijital simülasyonlarıyla sporcuların algı ve karar mekanizmaları test ediliyor. Bu sayede oyun temposuna yakın deneyimler sağlanıyor. **Görsel Bütünleme (Visual Occlusion):** Oyuncuların sahadaki bazı görsel unsurları bilinçli olarak görmezden gelerek yalnızca en kritik bilgilere odaklanması sağlanıyor. Bu, dikkat yönetimini güçlendiriyor. **Çift Görev Antrenmanları (Dual-Task Drills):** Aynı anda hem fiziksel hem zihinsel görevler yapılarak çoklu görev yönetimi ve karar verme becerileri gelişiyor. Örneğin top sürerken eş zamanlı bilişsel talimatları yerine getirmek gibi. **LED Uyarım Teknikleri:** Farklı tempolardaki ışıklarla görsel reaksiyon ve dikkat sürekliliği artırılıyor. **Etkileri:** Zihin ve Performans Açısından Güçlü Dönüşüm Bu teknikleri düzenli uygulayan sporcularda; Karar verme sürelerinin kısaldığı, Stres altında hata oranlarının azaldığı, Dikkat, hafıza ve hızlı bilgi işleme gibi nörokognitif işlevlerde iyileşmeler gözlemlendi. Böylece oyuncular, yalnızca fiziksel olarak değil; zihinsel olarak da maçın akışını daha iyi okuyabilen, stratejik düşünen ve çevresel değişkenlere daha hızlı uyum sağlayan bireyler haline geliyor.Ⓜ **Laboratuvardan Sahaya Transfer Edilebilirlik** Bu çalışmalar çoğunlukla laboratuvar ortamında yapılsa da etkileri doğrudan sahaya yansıyor. Oyuncular, soyut ve karmaşık görevleri çözmede daha başarılı oluyor; bu da oyun içi karar alma süreçlerine olumlu katkı sağlıyor.

🔗 **Genel Değerlendirme** Barcelona Innovation Hub'un bu yaklaşımı, geleneksel fiziksel antrenmanın yanına entegre edilen bilişsel güçlendirme anlayışının önemli bir temsilcisi. Sanal gerçeklik, görsel engelleme ve çift görev gibi modern yöntemlerle sporcuların zihinsel potansiyelinin ortaya çıkarılması, futbol gibi dinamik spor branşlarında rekabet avantajı sağlıyor. Bu çalışmalar, antrenman süreçlerine sadece kas gücü değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık da eklenmesi gerektiğini net biçimde ortaya koyuyor. Özellikle yüksek tempolu, baskılı maç ortamlarında dikkatini koruyabilen, doğru karar verebilen ve oyun akışını okuyabilen sporcuların başarıya ulaşma ihtimali çok daha yüksek.