



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

ŞUBAT 2026

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

4 Mart

Dünya Obezite Günü

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Her yıl 4 Mart Dünya Obezite Günü, obeziteye karşı farkındalık oluşturmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini vurgulamak amacıyla dünya genelinde çeşitli etkinliklerle anılmaktadır. Günümüzde obezite, bireysel bir sağlık sorununun ötesinde toplum sağlığını tehdit eden önemli bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre obezite; kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri gibi birçok kronik hastalığın riskini artırmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı ve dengesiz beslenme alışkanlıkları ise obezite oranlarının artmasında önemli rol oynamaktadır. Bu noktada düzenli fiziksel aktivite ve spor, obezitenin önlenmesi ve sağlıklı yaşamın desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Spor Bilimleri Fakültesi, aktif yaşam kültürünü yaygınlaştırmak ve toplumda fiziksel aktivite bilincini artırmak amacıyla eğitim, araştırma ve toplumsal katkı çalışmalarını sürdürmektedir. Sağlıklı bir yaşam için hareketi hayatın bir parçası haline getirmek, obezite ile mücadelede atılacak en güçlü adımlardan biridir.



İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi 2025–2026 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi Akademik Kurul Toplantısı Yapıldı

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi 2025–2026 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi Akademik Kurul Toplantısı, Dekanımız Prof. Dr. Ali Kızılet, Dekan Yardımcılarımız Prof. Dr. Yusuf Can ve Doç. Dr. Mustafa Can Koç, akademik ve idari personelimizin katılımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Toplantıda güz döneminin genel değerlendirmesi yapılmış, bahar dönemine ilişkin akademik hedefler, beklentiler ve planlamalar akademik personelimizle istişare edilmiştir. Yeni dönemin fakültemiz adına verimli, başarılı ve akademik açıdan üretken geçmesini temenni eder; tüm akademik kadromuza sağlıklı ve başarılı bir bahar dönemi dileriz. Bahar dönemimiz hayırlı olsun.



İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2026-01 Kalite Komisyonu Toplantısı Gerçekleştirildi Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Toplantıda;

- ✦ Fakülte ABİDR ve BİDR Raporları
- ✦ QDMS aksiyonlarının değerlendirilmesi
- ✦ Akademik Danışmanlık Toplantı gündeminin belirlenmesi
- ✦ Uluslararası öğrenciler için fakültede etkinlik ve ders kalitesini arttıracak uygulama önerileri ele alındı ve karara bağlandı.

Kalite güvencesi süreçlerinin güçlendirilmesi, akademik ve idari işleyişin daha etkin hale getirilmesi ve öğrenci memnuniyetinin artırılması amacıyla yapılan değerlendirmeler doğrultusunda, fakültemizin sürdürülebilir gelişimini destekleyecek somut adımlar planlanmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi olarak; katılımcı yönetim anlayışı, sürekli iyileştirme yaklaşımı ve uluslararasılaşma vizyonu doğrultusunda çalışmalarımızda devamlılık sağlayacağız.



17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

Yozgat'ta Düzenlenecek

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin bilimsel çalışmalarını paylaşımlarına ve akademik gelişimlerine katkı sağlamalarına olanak tanıyan 17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 12–14 Mayıs 2026 tarihleri arasında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ev sahipliğinde gerçekleştirilecektir. Spor Bilimleri Derneği iş birliğiyle düzenlenen kongre, Türkiye'nin farklı üniversitelerinden spor bilimleri öğrencilerini bir araya getirerek bilimsel bilgi paylaşımını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Kongre kapsamında öğrenciler, spor bilimlerinin farklı alanlarına yönelik hazırladıkları bilimsel çalışmalarını sunma fırsatı bulacak ve alanında uzman akademisyenlerle bir araya gelerek akademik deneyim kazanacaktır. Kongre süresince spor bilimleri alanında güncel araştırmalar, bilimsel sunumlar ve akademik tartışmalar gerçekleştirilecek; katılımcılar hem bilimsel hem de sosyal açıdan zengin bir programda yer alma imkânı bulacaktır. Ayrıca organizasyon kapsamında öğrencilere ücretsiz konaklama ve yemek imkânı sağlanacağı da duyurulmuştur. Spor bilimleri öğrencilerinin akademik üretimlerini desteklemeyi hedefleyen 17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, genç araştırmacılar için önemli bir bilimsel platform oluşturmayı amaçlamaktadır. Kongre hakkında detaylı bilgilere organizasyonun sosyal medya hesapları üzerinden ulaşılabilmektedir.



12. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi

Bosna Hersek'te Düzenlenecek

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği tarafından düzenlenen 12. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi, 30 Nisan – 3 Mayıs 2026 tarihleri arasında Bosna Hersek'te gerçekleştirilecektir. Uluslararası akademik iş birliklerini güçlendirmeyi amaçlayan kongre, farklı ülkelerden akademisyenleri, araştırmacıları ve öğrencileri bir araya getirmeyi hedeflemektedir. Bilim, kültür ve spor alanlarında güncel araştırmaların paylaşılacağı kongrede, katılımcılar bilimsel çalışmalarını sunma ve uluslararası akademik ağlarla etkileşim kurma fırsatı elde edecektir. Disiplinlerarası bir yaklaşımın benimsendiği etkinlikte, farklı alanlardan araştırmaların ele alınması ve akademik bilgi paylaşımının artırılması amaçlanmaktadır. Kongre kapsamında bildiriler sözlü ve poster sunumları şeklinde gerçekleştirilecek olup, katılımcılar alanlarında uzman akademisyenlerle bir araya gelerek bilimsel tartışmalara katılma imkânı bulacaktır. Ayrıca etkinlik, uluslararası akademik iş birliklerinin geliştirilmesine ve yeni araştırma fırsatlarının oluşmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Kongre için zet gönderim süreci 8 Ocak 2026 tarihinde başlamış olup, zet gönderimi için son tarih 20 Mart 2026 olarak belirlenmiştir. Bildiri kabul sonuçları 15 Nisan 2026 tarihinde açıklanacak, kongre programı ise 20 Nisan 2026 tarihinde ilan edilecektir. Kongre hakkında detaylı bilgiye ve başvuru sürecine www.iecses.org adresi üzerinden ulaşılabilmektedir.



9. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi Erzurum'da Düzenlenecek

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında uluslararası akademik çalışmaları bir araya getirmeyi amaçlayan 9. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 3–5 Nisan 2026 tarihleri arasında Erzurum'da gerçekleştirilecektir. Erzurum Teknik Üniversitesi ve Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği iş birliğiyle düzenlenen kongre, spor psikolojisi alanında çalışan akademisyenleri, araştırmacıları ve öğrencileri bir araya getirmeyi hedeflemektedir. “Spor ve Performansın Nöropsikolojisi” temasıyla gerçekleştirilecek olan kongrede, spor ve egzersizin psikolojik boyutları, performans psikolojisi, bilişsel süreçler ve nöropsikolojik yaklaşımlar gibi güncel konular ele alınacaktır. Kongre kapsamında katılımcılar bilimsel çalışmalarını sözlü ve poster bildiri olarak sunma fırsatı bulacak, alanında uzman davetli konuşmacıların sunumlarıyla güncel araştırmalar hakkında bilgi edinme imkânı elde edecektir. Etkinlik programı içerisinde ayrıca uygulamaya yönelik atölye çalışmaları da yer alacak olup, katılımcıların hem teorik hem de pratik bilgi birikimlerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Uluslararası katılıma açık olan kongre, spor psikolojisi alanında disiplinlerarası bilgi paylaşımını artırmayı ve akademik iş birliklerini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Kongre hakkında detaylı bilgi ve başvuru süreci ile ilgili bilgilere www.espkongre2026.com adresi üzerinden ulaşılabilmektedir.



Türkiye–Kırgızistan Gençlik Değişim Programı

Başvuruları Başladı

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yürütölen Uluslararası Değişim Programları kapsamında düzenlenen Türkiye–Kırgızistan Gençlik Değişim Programı için başvurular başladı. Program, iki ölkö gençleri arasında kültürel etkileşimi artırmayı, karşılıklı anlayış ve iş birliğini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Program kapsamında Türkiye ve Kırgızistan’dan gençler bir araya gelerek kültürel paylaşım, sosyal etkinlikler ve çeşitli eğitim faaliyetlerine katılma fırsatı bulacaktır. Gençlerin farklı kültürleri tanınması, uluslararası deneyim kazanması ve dostluk bağlarını güçlendirmesi hedeflenen program, aynı zamanda gençlerin kişisel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Türkiye–Kırgızistan Gençlik Değişim Programı 12–17 Nisan 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilecektir. Programa katılmak isteyen adayların 6 Mart 2026 tarihine kadar başvurularını tamamlamaları gerekmektedir. Program hakkında detaylı bilgi almak ve başvuru yapmak isteyenler genclikhizmetleri.gov.tr adresini ziyaret edebilirler.



İstanbul'da U18 Kadınlar Buz Hokeyi Dünya Şampiyonası Heyecanı

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

19–25 Ocak 2026 tarihleri arasında İstanbul, kadın buz hokeyinin en önemli gençler organizasyonlarından birine ev sahipliği yaptı. International Ice Hockey Federation (IIHF) takviminde yer alan U18 Kadınlar Dünya Şampiyonası Division II-A Grubu maçları, Zeytinburnu Ice Rink'te oynandı.



Turnuvada Türkiye, Kore, Kazakistan, Letonya, Hollanda ve Yeni Zelanda mücadele etti. Bu seviye, ülkelerin bir üst klasman olan Division I'e yükselme yolculuğunda kritik bir basamak olduğu için karşılaşmalar yüksek tempo ve disiplin içinde geçti.

Ev sahibi Türkiye açısından organizasyonun değeri, yalnızca maç sonuçlarıyla sınırlı değildi. Genç sporcular, yerel lig temposundan çok daha hızlı ve fiziksel bir oyuna karşı gerçek turnuva koşullarında mücadele etme fırsatı buldu. Bu deneyim; kısa sürede karar verme, temasla başa çıkma, savunma yerleşimi, özel takım organizasyonları (power play / penalty kill) ve bench yönetimi gibi buz hokeyinin kritik bileşenlerini doğrudan sahada öğrenme anlamına geldi. Teknik ekipler için de bu maçlar, oyuncu gelişimini uluslararası referansla değerlendirebilmek adına önemli bir gözlem zemini oluşturdu.

Bu organizasyonun Türkiye için bir diğer kritik çıktısı, kadın buz hokeyinin görünürlüğünün artması oldu. Tribünlerdeki ilgi, yerel medya yansımaları ve genç izleyicilerin maçları yerinde takip etmesi; kız çocukları ve genç sporcular için güçlü rol modellerin ortaya çıkmasına katkı sağladı. Kadın sporunun gelişimi açısından bu tür uluslararası etkinlikler, yalnızca sportif değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bir etki de yaratıyor.

Ayrıca Türkiye, IIHF standartlarında bir turnuvayı başarıyla yürüterek organizasyonel kapasitesini net biçimde gösterdi. Hakemlikten istatistik ekibine, saha operasyonlarından zaman yönetimine kadar pek çok başlıkta edinilen bu deneyim; gelecekte daha üst seviye buz sporları organizasyonlarının ülkemize kazandırılması için önemli bir referans niteliği taşıyor.

Simone Biles – Jimnastikte Cesaretin ve Mükemmelliğin Simgesi

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Son on yılın spor dünyasında en çok konuşulan isimlerinden biri olan Simone Biles, artistik jimnastiği hem teknik hem de insani boyutuyla yeniden tanımladı. Olağanüstü zorluktaki elementleri kusursuz icra etmesi, kendi adı verilen hareketlerin kurallara girmesi ve büyük şampiyonalardaki madalya istikrarı, onu yaşayan bir efsane hâline getirdi.



Biles'i farklı kılan yalnızca madalyaları değil. Sporcu sağlığı ve zihinsel dayanıklılık konularında açık duruş sergileyerek, elit sporda “mental iyilik hâli” tartışmasını ana akıma taşıdı. Bu tavır, özellikle genç sporcular için güçlü bir rol model etkisi yarattı: Başarı kadar sağlığın ve öz-farkındalığın da değerli olduğunu gösterdi

Teknik açıdan bakıldığında, Biles'in yer hareketleri ve atlama masası performansları, güç üretimi, mekânsal farkındalık ve vücut kontrolünün eşsiz bir birleşimi olarak inceleniyor. Antrenörler ve spor bilimciler, onun rutinlerini eğitim materyali olarak kullanıyor; biyomekanik analizler, jimnastikte yeni standartların oluşmasına katkı sağlıyor.

Bugün Simone Biles, yalnızca en çok madalya kazanan jimnastikçilerden biri değil; spor kültüründe güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir performans anlayışının sembolü olarak anılıyor.

Resmî Kaynaklar (IIHF)

Olympics profili:

<https://olympics.com/en/athletes/simone-biles>

FIG (Uluslararası Jimnastik Federasyonu) biyografi ve başarıları:

https://www.gymnastics.sport/site/athletes/bio_detail.php?id=25035

World Championships ve element kayıtları (FIG):

<https://www.gymnastics.sport/site/records.php>

Dubai'de Türk Paralimpik Atletlerden Madalya Başarısı

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Dubai'de düzenlenen 2026 WPA Grand Prix organizasyonunda Türk paralimpik atletler önemli dereceler elde ederek uluslararası alanda dikkat çekti. Farklı kategorilerde yarışan sporcular; sprint, atma branşları ve orta mesafe disiplinlerinde madalya kazanarak Türkiye'nin paralimpik atletizmdeki gelişimini bir kez daha ortaya koydu. Turnuva, özellikle performans analizi ve adaptif antrenman yaklaşımlarının elit düzeyde nasıl uygulanabileceğini göstermesi açısından dikkat çekici bulundu.

Uzmanlar, paralimpik branşlarda elde edilen bu başarıların yalnızca sportif sonuçlarla sınırlı olmadığını; aynı zamanda engelli bireylerin spora katılım motivasyonunu artırdığını ve toplumsal farkındalığı güçlendirdiğini vurguluyor. Uluslararası yarışmaların artmasıyla birlikte Türkiye'de engellilerde egzersiz bilimleri alanındaki akademik çalışmaların da daha fazla veri üretme imkânı bulduğu belirtiliyor.



Kaynak: <https://yasadikca.com/dubaide-ay-yildizli-ruzgar-paralimpik-atletlerden-madalya-yagmuru/>

Paralimpik Okçulukta Kota Hedefi

Arş. Gör. Bilgehan PEPE

Milli para okçu Doğan Hancı, 2028 Paralimpik Oyunları'na katılım için gerekli kota puanlarını toplamak amacıyla yeni sezon hazırlıklarını sürdürüyor. Şubat ayında paylaşılan haberde sporcunun uluslararası turnuva takvimine odaklandığı ve dünya sıralamasında üst basamaklara çıkmayı hedeflediği belirtildi. Uzun yıllardır paralimpik okçulukta Türkiye'yi temsil eden Hancı, teknik antrenmanların yanı sıra dayanıklılık ve konsantrasyon çalışmalarına ağırlık vererek sezonu planlı bir şekilde sürdürüyor.

Uzmanlara göre paralimpik okçuluk branşında bireysel ekipman uyarlamaları, doğru antrenman yüklenmesi ve düzenli kamp süreçleri performansın sürdürülebilirliği açısından kritik önem taşıyor. Sporcuların bilimsel temelli hazırlık programlarıyla desteklenmesi, uluslararası arenada elde edilen başarıların artmasına katkı sağlıyor.



Kaynakça: <https://www.aa.com.tr/tr/spor/para-okcu-dogan-hanci-2028-paralimpik-oyunlari-icin-kota-pesinde/3835446>

SPORDA YAPAY ZEKA MASAYA YATIRILDI!

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE

Beden eğitimi ve sporda yapay zekâ uygulamalarının ele alındığı uluslararası konferans, Özbekistan'ın Taşkent kentinde geniş katılımı ile gerçekleştirildi. Konferansta Türkiye'den iki isim de online katılımı ile sunum yaptı.

TAŞKENT (TSA)-Özbekistan Devlet Beden Eğitimi ve Spor Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen "Beden Eğitimi ve Sporda Yapay Zekâ: Gelişim Yönleri, Başarılar ve Beklentiler" başlıklı uluslararası konferans, spor bilimleri ile dijital teknolojileri bir araya getirdi. Akademisyenler, antrenörler ve araştırmacıların katılımıyla gerçekleştirilen toplantıda, yapay zekânın sporun bugünü ve geleceğindeki yeri çok yönlü olarak değerlendirildi.

Konferansa Türkiye'den Dijital Dönüşüm Platformu Başkanı Levent Karadağ ile Başkan Yardımcısı Pınar Kaçar online olarak katıldı. Karadağ, sunumunda akıllı spor sahaları ve giyilebilir teknolojilerin, sporcu performansının izlenmesi ve veri temelli karar alma süreçlerindeki rolünü aktardı. Spor alanında kullanılan sensörler ve dijital altyapıların, antrenman kalitesini artırdığına dikkat çekildi. Pınar Kaçar ise Türk sporcuların yapay zekâ destekli eğitim modelleriyle hazırlanmasına yönelik yürütülen çalışmalar hakkında bilgi verdi. Kaçar, yapay zekânın sporcu gelişiminde bireyselleştirilmiş antrenman anlayışını güçlendirdiğini vurguladı.



Çoklu Sensör Verilerinin Futbol Oyuncularında Yorgunluk Tahmini İçin Makine Öğrenmesiyle Birleştirilmesi

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE

Bu araştırma, Çin'deki üniversite futbol oyuncularını 12 hafta boyunca takip ederek (GPS, kalp atış hızı monitörleri ve anket verileri gibi birden çok sensörden gelen verileri) yapay zekâ destekli makine öğrenimi modelleriyle analiz etti ve futbolcularda yorgunluk durumunu tek sensör bazlı modellerden çok daha yüksek doğrulukla tahmin ettiğini gösterdi.

Çalışmanın öne çıkan yönleri:

- Farklı sensörlerden gelen iç ve dış yük verileri birleştirilerek XGBoost gibi makine öğrenimi teknikleriyle modeller oluşturuldu.
- Çoklu sensör verilerinin kullanıldığı modelin performansı, tek bir göstergeye dayanan yaklaşımları belirgin şekilde aştı.
- Bu sayede futbolcuların yorgunluk durumları daha güvenilir ve erken şekilde tahmin edilebiliyor, bu da antrenman programlarının ve sakatlık önleme stratejilerinin optimize edilmesine katkı sağlıyor.

Multi-sensor fusion outperforms single indicators for fatigue prediction in university soccer players: a machine learning approach

Xuezhu Xu*

School of Physical Education, Physical Education and Training, Guizhou Normal University, Guiyang, China

TMOK 38. Türkiye Fair Play Ödülleri: Sporun Kalbi Centilmenlik İçin Atıyor

Arş. Gör. Onur TOPUZ

Kış Olimpiyatları'nın rekabet dolu atmosferi geride kalırken, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) sporun sadece madalyadan ibaret olmadığını hatırlatan anlamlı bir süreci başlattı. 38. Türkiye Fair Play Ödülleri için 4 Şubat 2026 itibarıyla açılan adaylık süreci, 18 Mart Çarşamba gününe kadar devam edecek. Bu yılki değerlendirmeler, 2025 yılı içerisinde sergilenen; dürüstlük, saygı ve dayanışma içeren davranışları kapsıyor. Ödüller; Sportif Davranış, Sportif Kariyer ve Sportif Tanıtım olmak üzere üç ana dalda "Büyük Ödül", "Şeref Diploması" ve "Kutlama Mektubu" dereceleriyle sahiplerini bulacak. Ayrıca TMOK Yönetim Kurulu, toplumsal etkisi yüksek olaylar için özel olarak Toplumsal Fair Play Ödülü takdim edebilecek. Türkiye'deki bu ödül mekanizması, sadece yerel bir başarıyı değil, aynı zamanda uluslararası bir prestiji de temsil ediyor; nitekim 1983'ten bu yana Türkiye'den birçok isim bu platformdaki başarılarıyla Dünya ve Avrupa Fair Play ödüllerine de layık görüldü. Fair Play felsefesini yaşatan sporcuları, kulüpleri veya kuruluşları aday göstermek isteyen vatandaşlar, TMOK'un resmi web sitesi üzerinden video ve belge destekli başvurularını ileterek bu onurlu geleneğin bir parçası olabilecekler.



Milano Cortina 2026:

Kış Sporlarının Zirvesinde Tarihi Veda

Arş. Gör. Onur TOPUZ

İtalya'nın ev sahipliğinde 6-22 Şubat 2026 tarihleri arasında düzenlenen 25. Kış Olimpiyat Oyunları, Verona Olimpik Arena'daki görkemli kapanış töreniyle spor tarihine geçti. Bu oyunlar, sadece sportif başarılarla değil, %47'lik kadın sporcu katılım oranıyla "tarihin en cinsiyet eşitlikçi kış oyunları" unvanını alarak toplumsal bir dönüşümün simgesi oldu. Sahada ise Norveç, topladığı 18 altın ve 41 toplam madalya ile bir Kış Olimpiyatı'nda kazanılan en fazla altın madalya rekorunu kırarak mutlak hakimiyetini ilan etti. Norveçli fenomen Johannes Høsflot Klæbo, katıldığı 6 yarışın tamamında şampiyon olarak tek bir kış oyununda 6 altın madalya kazanan ilk sporcu unvanıyla adını efsaneler arasına yazdırdı. Team Türkiye; alp disiplini, kayakla atlama, kayaklı koşu ve kısa kulvar sürat pateni branşlarında 8 sporcuyla ay-yıldızlı bayrağımızı temsil ederken; Brezilyalı Lucas Pinheiro Braathen'in büyük slalomdaki altın madalyası, Güney Amerika kıtası kış oyunlarındaki ilk madalyasına kavuşurken, buz hokeyi finalinde Kanada'yı deviren ABD ve kendi tarihinin en başarılı oyunlarını geçiren ev sahibi İtalya öne çıkan diğer devler oldu. Olimpiyat meşalesi, bir sonraki randevu olan 2030 Fransız Alpleri için sönmeden önce, dağ kayağının ilk kez programa dahil edilmesi ve ev sahibi İtalya'nın 10 altınla kendi rekorunu kırması hafızalara kazınan diğer detaylar oldu.



Milano-Cortina 2026 Paralimpik Kış Oyunları'na Sayılı Günler

Arş. Gör. Selim AKMAN

6–15 Mart 2026 tarihleri arasında İtalya'da düzenlenecek olan Milano-Cortina 2026 Paralimpik Kış Oyunları, dünya genelinden yaklaşık 665 paralimpik sporcuyla bir araya getirecek. Organizasyon; para alp disiplini kayak, para snowboard, para kuzey disiplini, tekerlekli sandalye curling ve para buz hokeyi branşlarında üst düzey rekabete sahne olacak.

Milano ve Cortina d'Ampezzo'da gerçekleştirilecek oyunlar, yalnızca sportif başarı açısından değil; erişilebilirlik, kapsayıcı spor politikaları ve sürdürülebilir organizasyon modeli açısından da önemli bir küresel vitrin niteliği taşıyor. Tesislerin evrensel tasarım ilkelerine göre düzenlenmesi, paralimpik sporların toplumsal farkındalık oluşturmadaki rolünü güçlendiriyor.

Paralimpik sporlar, performans sporunun ötesinde; rehabilitasyon, sosyal entegrasyon ve eşit katılım açısından kritik bir işlev üstlenmektedir. Bu yönüyle Milano-Cortina 2026, engellilerde egzersiz ve adaptif spor uygulamalarının bilimsel temelde geliştirilmesi için güçlü bir motivasyon kaynağıdır.

Bölümümüz açısından bu organizasyon; sınıflandırma sistemleri, adaptif antrenman planlaması ve kapsayıcı spor kültürünün yaygınlaştırılması bağlamında önemli bir referans oluşturmaktadır. Paralimpik ruh, sporun herkes için erişilebilir ve dönüştürücü bir güç olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.



Red Bull Cliff Diving Dünya Serisi'nin 7. Etabı

Antalya'da Yapıldı

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Red Bull'un yüksekliğe meydan okuyan organizasyonu Red Bull Cliff Diving Dünya Serisi, bu yılki 7. etabını Antalya'da gerçekleştirdi. Deniz, güneş, tarih ve doğanın iç içe geçtiği Antalya'da düzenlenen etap, sezon finali öncesi serinin en kritik duraklarından biri olarak dikkat çekti.

Kadınlar kategorisinde günün kazananı Avustralyalı Rhiannan Iffland oldu. Iffland, Antalya'da aldığı yüksek puanlarla, final etabı olan Sydney'i beklemeden sezon şampiyonluğunu ilan etti. Kadınlarda podyumu, Kanadalı sporcular Molly Carlson ve Simone Leathead tamamladı.

Erkekler kategorisinde ise birincilik İngiliz sporcu Aidan Heslop'un oldu. Onu Ukraynalı Oleksiy Prygorov ikinci, İtalyan Andrea Barnaba üçüncü sırada takip etti. Kazanan sporcular ödülleri Antalya Valisi Hulusi Şahin ve Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı Muhittin Böcek'ten aldı.

Antalya etabında Türkiye'yi, wildcard sporcular arasında yer alan Kıvanç Gür temsil etti. Gür, 2013–2024 yılları arasında 10 metre dalış branşında Türkiye rekoruna imza atan isimlerden biri olarak organizasyonda dikkat çeken sporcular arasında yer aldı. Etkinliğe ayrıca Red Bull sporcuları Kübra Dağlı, Bora Altıntaş, Berke Dikişcioğlu ve Ali Türkkan da katılım sağladı.

Organizasyonun görsel kimliğinde de dikkat çekici ayrıntılar öne çıktı. Sporcuların atlayış yaptığı rampa üzerindeki tasarım Les Benjamins imzası taşıırken, sporcuların hazırlık alanının sponsorluğunu Decathlon üstlendi. Segway Ninebot alanda sürdürülebilir ulaşım desteği sağladı. Etkinliğin diğer sponsorları arasında Listerine, Migros ve A.O. Smith de yer aldı.



Alanya Ultra Trail Efsanesi

Geri DÖNDÜ !

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

2026, 27–28 Mart'ta Akdeniz'den Toroslar'a Uzanan Parkurlarla Koşucuları Buluşturacak

Doğayla tarihin, gelenekle modern dayanıklılığın kesişiminde konumlanan Alanya Ultra Trail, 27–28 Mart 2026 tarihlerinde Alanya'da düzenlenecek. Cleopatra Plajı'ndan deniz seviyesinde start alan organizasyon, Akdeniz kıyılarından Toroslar'ın teknik ve zorlu yamaçlarına uzanan rotalarıyla dikkat çekiyor. Yarışın en uzun parkuru olan 68K Alanya Ultra Trail (AUT), 3.905 metrelik toplam yükseklik kazanımı ile katılımcılara hem fiziksel hem de zihinsel açıdan üst düzey bir dayanıklılık sınavı sunuyor.

2017 yılında, dağ koşusu branşında ulusal ve uluslararası başarılarla imza atan milli atlet Ahmet Arslan tarafından hayata geçirilen Alanya Ultra Trail, kısa sürede Türkiye'nin öne çıkan dağ koşusu organizasyonları arasında yer aldı. Aynı gün içinde değişen iklim ve zemin koşulları; koşuculara farklı irtifalarda farklı "mevsimleri" deneyimleme imkânı verirken, Alanya'nın doğal manzaraları ve tarihi rotaları da yarışın önemli bir parçası olarak öne çıkıyor.

Organizasyonun 2026 mottosu "Tradition to Trail", bölgenin kültürel mirasına vurgu yapıyor. Yörük göç yolları ve tarihi kervan güzergâhları üzerinde şekillenen parkurlar, koşuyu yalnızca performans odaklı bir mücadele olmaktan çıkarıp "keşif" boyutuyla da güçlendiriyor. Yarışın uluslararası takvimde yer alması ve UTMB Index kapsamında değerlendirilmesi ile ITRA puanı vermesi, özellikle performansını küresel ölçekte belgelendirmek isteyen sporcular için organizasyonu önemli bir hedef haline getiriyor.

Beş farklı parkur seçeneği ile her seviyeden koşucuya hitap eden Alanya Ultra Trail 2026'da etaplar şu şekilde planlandı:

- 68K Alanya Ultra Trail (AUT) – 3905 m+
- 42K Taurus Mountain Trail (TMT) – 2130 m+
- 27K Keykubat Mountain Run (KMR) – 1598 m+
- 18K Cleopatra Short Trail (CST) – 864 m+
- 5K Alanya Castle Run (ACR) – 375 m+ (2026'da ilk kez)

Yarış programına göre 27 Mart 2026 Cuma günü Cleopatra Plajı'ndaki Abdurrahman Alaettinoğlu Parkı'nda fuar alanı kurulacak ve yarış kiti dağıtımı gerçekleştirilecek. 28 Mart 2026 Cumartesi günü ise yarışlar sabah erken saatlerde Cleopatra Plajı'ndan start alacak ve gün boyunca farklı parkurlarda koşulacak.

Organizasyon; ana sponsoru 23 Projects, iletişim sponsoru Corendon Airlines ve sağlık sponsoru Başkent Üniversitesi Alanya Hastanesi ile yürütülürken, çeşitli yerel paydaşların katkıları ve resmi kurum destekleriyle gerçekleştirilecek. Yarış sonrası düzenlenecek etkinlik kapsamında yapılacak çekilişle, altı katılımcıya helikopter deneyimi hediye edileceği de duyuruldu.

Alanya Ultra Trail 2026, sporculara yüksek irtifa ve teknik parkur deneyimi sunarken, doğal güzellikler ve kültürel rotalar üzerinden çok katmanlı bir spor turizmi örneği olarak da öne çıkıyor. Üniversite öğrencileri ve dayanıklılık sporlarına ilgi duyan tüm katılımcılar için, sezonun dikkat çeken etkinlikleri arasında yer alması bekleniyor.

Curling'de Teknoloji Dönemi: Elektronik Tutamaçlar

Arş. Gör. Şevval ÖZKAN

Milano Cortina 2026 Kış Olimpiyatları kapsamında curling müsabakalarında kullanılan elektronik tutmaçlar, sporcular tarafından olumlu karşılandı. Bu yeni teknoloji, atış sırasında hog line ihlallerini otomatik olarak tespit ederek sporun daha adil bir şekilde oynanmasını sağlıyor. Hog line, curlingde atış sırasında oyuncunun taşı bırakması gereken çizgiyi ifade ediyor. Taşlar hazır olduğunda mavi ışıkla donatılıyor; atış kuralına uygunsa ışık yeşil yanıp sönüyor, oyuncu hog line'ı geçtikten sonra taşı bıraktığında ise kırmızı ışık yanıyor. Buzun altına gömülü manyetik şeritlerle etkileşime girerek milisaniyeler içinde karar veriyor.

Teknoloji, pil bölmesiyle ilgili sorunlar nedeniyle 2022 Pekin Oyunları'nda kullanılmamış; bunun sonucunda, oyuncuların kendi ihlallerini kendilerinin beyan ettiği curling'in geleneksel "onur sistemi"ne geri dönmüştü.

Onura dayalı yapısıyla tanınan curling sporunda, bu teknolojik yeniliğin kültüre aykırı olmadığı; aksine özellikle üst düzey müsabakalarda insan gözünün ayırt etmekte zorlandığı anlık ihlallerde önemli bir açıklık ve tutarlılık sağladığı ifade edilmektedir. Yetkililer, söz konusu uygulamanın sporcuları zor durumda bırakmaktan ziyade, oyunun daha şeffaf ve adil bir zeminde oynanmasına katkı sunmayı amaçladığını vurgulamaktadır.



Buz Pateni Hakemlik Tartışmalarını Çözmek İçin Yapay Zekaya Yöneliyor

Arş. Gör. Şevval ÖZKAN

Artistik buz pateni, onlarca yıldır süren hakemlik tartışmalarının ardından, performansların puanlanmasında daha fazla tutarlılık ve şeffaflık sağlamak amacıyla yapay zekâ (AI) ve bilgisayarlı görü (computer vision) teknolojilerine yöneliyor

Uluslararası Paten Birliği (ISU), son iki yıldır müsabakalarda yüksek çözünürlüklü kamera sistemlerini test ediyor. Bu sistemler, AI yardımıyla sporcuların hareketlerini takip ediyor ve atlayışlardaki dönüş sayısı, sıçrama yüksekliği, kat edilen mesafe ve dönüş (spin) pozisyonları gibi teknik unsurları gerçek zamanlı olarak analiz ediyor.

Pist etrafına yerleştirilen altı kameradan oluşan bilgisayarlı görü teknolojisi, hâlihazırda atlayışların tam dönüp dönmediği ya da sporcunun hangi kenardan kalkış yaptığı gibi, madalya sonuçlarını doğrudan etkileyebilen ve anlık kararlar gerektiren durumlarda teknik panellere daha nesnel veriler sunmayı hedefliyor.

ISU Genel Direktörü Colin Smith, “Buz üzerindeki rekabetin adil olmasını sağlamak için teknolojiyi nerede kullanabileceğimizi ve sporu nasıl geliştirebileceğimizi sürekli değerlendiriyoruz,” dedi. Sistem etkili olursa, hakemlerin “sanatsal yön ve insan unsuruna” odaklanabileceğini, bilgisayarlı görünün ise daha çok teknik ve net ölçülebilir unsurları değerlendireceğini belirtti.

Hakemliğin ötesinde, bilgisayarlı görü verilerinin yayınlarda atlayış yüksekliği, dönüş hızı gibi istatistiklerin grafiklerle sunulması yoluyla izleyici etkileşimini de artıracığı belirtiliyor Smith.

ISU, teknolojinin resmî müsabaka puanlamasında ne zaman kullanılacağına dair bir takvim açıklamazken, mart ayında Prag’da düzenlenecek Dünya Şampiyonası’nın ardından gelişmelerin değerlendirileceğini belirtti.



Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN'in Çalışması Scopus Kapsamındaki Dergide Yayımlandı

Arş. Gör. Fikret KAYHALAK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN'in "Increasing Exercise Awareness in Individuals with Intellectual Disabilities Among Sports Science Students: An Educational Application" başlıklı çalışması, Scopus kapsamında taranan International Journal of Sport Studies for Health dergisinde yayımlandı.

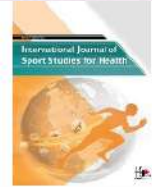
Araştırmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zihinsel yetersizliği olan bireylerde egzersizin fiziksel, psikolojik ve sosyal önemine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerini incelemek ve bu farkındalığın eğitim temelli bir uygulama ile geliştirilip geliştirilemeyeceğini ortaya koymaktır. Çalışma, tek gruplu ön test-son test yarı deneysel desenle yürütülmüş; katılımcılara önce tutum ölçeği uygulanmış, ardından zihinsel yetersizlik ve egzersizin etkilerine ilişkin teorik eğitim verilmiş ve sonrasında bire bir eşleştirme yoluyla uygulamalı egzersiz programı gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular, eğitim ve doğrudan temas temelli uygulama süreci sonrasında öğrencilerin tutum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı artış olduğunu göstermiştir. Özellikle olumlu tutum boyutunda belirgin gelişmeler tespit edilmiş; deneyim temelli yaklaşımın önyargıların azalmasına ve kapsayıcı spor anlayışının güçlenmesine katkı sağladığı ortaya konmuştur.

Çalışma, spor bilimleri eğitim programlarında uygulamalı ve temas odaklı içeriklerin artırılmasının, geleceğin spor profesyonellerinde engellilik farkındalığını geliştirme açısından kritik önem taşıdığını bilimsel olarak ortaya koymaktadır. Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN'i ve araştırma ekibini tebrik eder, başarılarının devamını dileriz.

International Journal of Sport Studies for Health

Journal Homepage



Increasing Exercise Awareness in Individuals with Intellectual Disabilities Among Sports Science Students: An Educational Application



Zeynep. YILDIRIM^{1*}, Mehmet. YÖNAL², Oguzhan. YILDIRIM³, Unal Can. GOKMEN⁴, Taner BOZKUS², Tansu KURTULDU⁵

¹ Faculty of Sport Sciences, Bartın University, Bartın, Türkiye

² Faculty of Sport Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye

³ Ekipazar Vocational School, Karabuk University, Karabuk, Türkiye

⁴ Faculty of Sport Sciences, Istanbul Gelisim University, Istanbul, Türkiye

⁵ Faculty of Sport Sciences ort Sciences Yozgat, Yozgat Bozok University, Türkiye

* Corresponding author email address: zerol@bartin.edu.tr

Efsane Sporcular - Hamza Yerlikaya Türk Güreşinin “Asrın Güreşçisi”

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Türk spor tarihinin en önemli isimlerinden biri olan Hamza Yerlikaya, uluslararası arenada kazandığı başarılarla Türk güreşinin altın çağının simge sporcularından biri olmuştur.

1976 yılında dünyaya gelen Yerlikaya, henüz 20 yaşındayken 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda altın madalya kazanarak büyük bir çıkış yapmış, ardından 2000 Sidney Olimpiyatları'nda ikinci kez olimpiyat şampiyonu olmuştur. Bunun yanı sıra çok sayıda Dünya ve Avrupa Şampiyonluğu elde ederek kariyerini zirveye taşımıştır.

Hamza Yerlikaya, grekoromen stil güreşte sergilediği teknik üstünlük, fiziksel dayanıklılık ve taktik zekâ ile rakiplerine karşı belirgin bir üstünlük kurmuş; uluslararası spor camiasında “Asrın Güreşçisi” unvanıyla anılmıştır. Genç yaşta kazandığı dünya şampiyonlukları, Türkiye'nin güreş branşındaki geleneksel gücünü yeniden dünya sahnesine taşımıştır.

Sporculuk kariyeri boyunca disiplinli çalışma anlayışı ve milli forma bilinciyle örnek bir profil çizen Yerlikaya, Türk spor kültüründe mücadele ruhunun ve sürekliliğin sembol isimlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Hamza Yerlikaya'nın başarıları, yalnızca bireysel madalyalarla sınırlı kalmamış; Türk güreşinin kurumsal gelişimine ve yeni nesil sporcuların yetişmesine de ilham kaynağı olmuştur.

Türk sporuna kazandırdığı değerler ve uluslararası arenadaki tarihi başarılarıyla Hamza Yerlikaya, adını Türk spor tarihine kalıcı biçimde yazdırmıştır.



Antrenman Yükünün Bağırsak Mikrobiyotası Üzerindeki Modülatör Etkisi: Sporcularda Dönemsel Yüklenmenin Gastrointestinal Adaptasyonlara Yansıması

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Bu çalışma, elit düzey sporcularda antrenman yükünün dönemsel değişimlerinin bağırsak mikrobiyotası kompozisyonu, kısa zincirli yağ asitleri (SCFA) üretimi ve gastrointestinal sistem fonksiyonları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Spor bilimlerinde antrenman yükü; performans gelişimi, toparlanma süreçleri ve fizyolojik adaptasyonların temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, egzersize bağlı adaptasyonların yalnızca kardiyorespiratuvar ve nöromüsküler sistemlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda gastrointestinal sistem ve bağırsak mikrobiyotası üzerinde de önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bağırsak mikrobiyotası; enerji metabolizması, inflamasyon kontrolü, bağışıklık yanıtı ve metabolik düzenleme gibi birçok fizyolojik süreçte kritik rol oynayan dinamik bir ekosistem olarak değerlendirilmektedir. Sporcu popülasyonlarında mikrobiyal çeşitliliğin ve metabolik aktivitenin genel popülasyona kıyasla daha yüksek olduğu ve özellikle SCFA üretim kapasitesinin artış gösterdiği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Araştırma kapsamında sporcuların farklı antrenman periyotlarında karşılaştıkları yüklenme durumları incelenmiş ve iki temel dönem üzerinden değerlendirme yapılmıştır: yüksek yoğunluklu antrenman yüklenme fazı (high training load phase) ve düşük yük/dinlenme fazı (reduced load/recovery phase). Bu süreçte bağırsak mikrobiyota kompozisyonu, SCFA konsantrasyonları, gastrointestinal geçiş süresi ve sporcuların beslenme kalitesi göstergeleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, yüksek antrenman yükü dönemlerinde mikrobiyal çeşitlilik ve metabolik aktivite göstergelerinde artış meydana geldiğini ortaya koymuştur. Özellikle bazı bakteri türlerinin relatif bolluğunda artış gözlenmiş ve SCFA üretiminde anlamlı yükselmeler tespit edilmiştir. Yoğun egzersiz sırasında kas dokusunda oluşan laktat üretiminin sistemik dolaşım aracılığıyla bağırsaklara taşınarak belirli bakteriyel türler için enerji substratı görevi görebileceği ve bu durumun mikrobiyal metabolik aktiviteyi artırabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık düşük antrenman yükü ve dinlenme dönemlerinde sporcuların beslenme davranışlarında belirli değişimler gözlenmiştir. Toplam karbonhidrat ve lif alımı açısından önemli farklılıklar saptanmamış olmakla birlikte, diyet kalitesinde düşüş meydana geldiği belirlenmiştir. Bu dönemde işlenmiş gıda tüketiminin arttığı, taze meyve ve sebze tüketiminin azaldığı ve orta düzeyde alkol tüketiminin görüldüğü tespit edilmiştir. Bu beslenme değişiklikleri ile birlikte bağırsak mikrobiyota kompozisyonunda belirgin farklılaşmalar ve gastrointestinal geçiş süresinde uzama gözlenmiştir. Gastrointestinal geçiş süresindeki bu değişimlerin bağırsak fermentasyon süreçlerini ve mikrobiyal metabolit üretimini etkileyerek mikrobiyota ekosisteminin dinamik yapısını yeniden şekillendirebileceği değerlendirilmektedir. Araştırma sonuçları, antrenman yükü ile bağırsak mikrobiyotası arasında çift yönlü ve yüklenmeye duyarlı bir adaptif ilişki bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, spor fizyolojisi literatüründe giderek önem kazanan “bağırsak-kas eksenini” (gut-muscle axis) kavramını destekler niteliktedir. SCFA üretiminin enerji homeostazı, inflamasyon kontrolü ve toparlanma süreçleri üzerindeki potansiyel etkileri göz önüne alındığında, bağırsak mikrobiyotasının spor performansı ve sporcu sağlığı açısından önemli bir biyolojik belirleyici olabileceği düşünülmektedir.