

# Spor Dünyası

SPOR DERGİSİ  
HAZİRAN 2023 | SAYI 2

01

## DÜNYANIN FARKLI YERLERİNDEN HABERLER

Spor psikolojisi, Fitness  
E-Spor, Sporcular ve daha  
Fazlası

02.

## ÇALIŞMALARINIZDAN DAHA ÇOK VERİM ALIN

Doğru antrenmanlarla  
daha çok vücut geliştirin

03

## SPORUN ÇEŞİTLİ YÜZLERİ

Sporla ilgili bilmeniz gereken, ilginizi  
çekecek çoğu şey bu dergide!

Yalova Üniversitesi Spor Dergisi  
Spor Dünyası

*Kapak Tasarımı;*

Özgür Sanat & Rabia Sıla Tekin

*Dergide Emegi Geçenler;*

Özgür Sanat

Rabia Sıla Tekin

Yeşim Aslanhan

Safiyye Efe

Salih Emir Kutlu

Yiğit Gümüş

Aleyna Sarı

Sema Çomak

Aynur Polat

Melike Borozancı

## Bağılılığın Karanlık Yüzü: Egzersiz Bağımlılığı ve Aşırı Antrenman

-Rabia Sıla Tekin

Fiziksel uygunluk ve esenlik arayışının yönlendirdiği bir toplumda endişe verici bir fenomen ortaya çıkmıştır: egzersiz bağımlılığı ve aşırı antrenman. Düzenli egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşı olarak yaygın bir şekilde kabul edilirken, giderek artan sayıda birey, özveri ve takıntı arasındaki çizgiyi aşarak, bedenlerini mükemmel zindelik arayışında tehlikeli uç noktalara itiyor.

Davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılan egzersiz bağımlılığı, genellikle yaşamın diğer yönleri pahasına, aşırı fiziksel aktiviteye girmek için kontrol edilemeyen bir zorlama ile karakterize edilir. Belirgin işaretler arasında egzersizle ezici bir meşguliyet, dinlenme günleri alamama, yaralanma veya hastalığa rağmen sürekli egzersiz ve yoğun kilo alma veya vücut yağı korkusu sayılabilir.

Egzersiz bağımlılığının sonuçları ciddi ve geniş kapsamlı olabilir. Fiziksel olarak aşırı antrenman, kronik yorgunluk, bağıışıklık fonksiyonunun zayıflaması, hormonal dengesizlikler, kemik yoğunluğunun azalması ve yaralanmalara duyarlılığın artması gibi bir dizi soruna yol açabilir. Psikolojik olarak kaygı, depresyon, ruh hali değişimleri ve çarpık beden imajı olarak kendini gösterebilir.

Uzmanlar, egzersiz bağımlılığının yükselişinin toplumsal baskılar, medyanın sürdürdüğu gerçekçi olmayan vücut idealleri ve küratörlüğünü yaptığı fitness yolculuklarının ve istemeden toksik bir egzersiz kültürüne katkıda bulunabileceği sosyal medyanın yaygın etkisiyle körüklenebileceğine dikkat çekiyor. Ek olarak, mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı gibi belirli kişilik özelliklerine sahip bireyler, egzersizle sağlıklı bir ilişki geliştirmeye daha duyarlı olabilir.

Konunun ciddiyetini kabul ederek, tıp uzmanları ve fitness toplulukları farkındalığı artırmak ve egzersize dengeli bir yaklaşımı teşvik etmek için el ele çalışıyorlar. Bireylerin sağlıklı alışkanlıklar ve bağımlılık davranışları arasında ayırım yapmasına yardımcı olmak için eğitim kampanyaları başlatılıyor. Dinlenme ve iyileşmenin, vücudun iyileşmesine, uyum sağlmasına ve güçlenmesine izin veren herhangi bir fitness rejiminin ayrılmaz bileşenleri olduğunu vurgulamak çok önemlidir.

Uzmanlar, egzersizle olumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmenin önemini vurguluyor. Bu, gerçekçi hedefler belirlemeyi, kişinin vücudunu dinlemeyi ve bireysel ihtiyaç ve yeteneklere göre uyarlanmış kişiselleştirilmiş eğitim planları sağlayabilecek nitelikli fitness profesyonellerinden rehberlik aramayı içerir. Arkadaş, aile veya destek gruplarından oluşan bir destek ağı oluşturmak da yolculuk boyunca paha biçilmez duygusal destek sağlayabilir.

Egzersiz bağımlılığı ile mücadele edebileceğinden şüphelenenler için profesyonel yardım istemek her şeyden önemlidir. Terapistler ve danışmanlar da dahil olmak üzere ruh sağlığı uzmanları, bağımlılığı katkıda bulunan altta yatan psikolojik faktörleri ele almak için bilişsel-davranışçı terapi gibi rehberlik, destek ve kanıta dayalı tedavi yaklaşımları sunabilir.

Bağımlılık ve aşırı Antrenman, önleme ve müdahaleye çok yönlü bir yaklaşım gerektiren karmaşık konulardır. Dengeyi, öz bakımı ve kişinin vücudunu dinlemeyi yücelten bir kültür

geliştirmek, zindelik arayışının tüm bireyler için olumlu ve zenginleştirici bir deneyim olarak kalmasını sağlamak için esastır.

Toplum, zindelik ortamının inceliklerinde gezinirken, fiziksel mükemmellik arayışının arkasında gizlenen potansiyel tehlikeleri fark etmemiz zorunludur. Egzersiz bağımlılığına ve aşırı antrenmana ışık tutarak, zihnin ve bedenin refahının aşırı arayışlara göre öncelikli olduğu zindeliğe daha sağlıklı, daha sürdürülebilir bir yaklaşım geliştirebiliriz.

Egzersiz bağımlılığını ve aşırı antrenmanı ele almanın çok önemli bir yönü, dinlenme ve iyileşme kavramını yok etmektir. Toplum genellikle "acı yok, kazanç yok" zihniyetini yüceltir, ancak gerçekte, bedeni yeterli dinlenmeden sınırlarının ötesine itmek, genel sağlık ve esenlik üzerinde zararlı etkilere neden olabilir. Dinlenme günleri, düzgün uyku düzeni, vücudun yorgunluk ve yaralanma sinyallerini dinlemek, dengeli bir fitness rutininin temel bileşenleridir.

Fitness uzmanları ve organizasyonları da sorumlu antrenman uygulamalarını teşvik etmek için adımlar atıyor. Sporcuları ve fitness meraklılarını dinlenmeye ve iyileşmeye öncelik vermeye, aşırı yaralanmaları önlemek için çeşitli egzersiz biçimlerini dahil etmeye ve öz bakım ve öz şefkatin önemini vurguluyorlar. Doğru bilgi ve rehberlik sağlayarak, bireyleri eğitimleri ve genel sağlıkları hakkında bilinçli kararlar vermeleri için güçlendirmeyi amaçlıyorlar.

Okullar, spor takımları ve fitness tesislerinin egzersiz bağımlılığı ve aşırı eğitim risklerini ele alan kapsamlı eğitim programları uygulaması da çok önemlidir. Antrenörleri ve sporcuları belirtileri, semptomları ve olası sonuçlar hakkında eğiterek, risk altında olanları belirlemek ve desteklemek için adımlar atılabilir. Hem fiziksel hem de zihinsel iyiliğe değer veren ve egzersiz alışkanlıkları hakkında açık tartışmaları teşvik eden bir kültür oluşturmak, herkes için daha sağlıklı bir ortama katkıda bulunabilir.

Önleme ve eğitime ek olarak, egzersiz bağımlılığı ve aşırı eğitim anlayışımızı derinleştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Altta yatan psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerin incelenmesi, etkili tedavi yaklaşımları ve müdahaleleri hakkında değerli bilgiler sağlayabilir. Araştırmacılar ve sağlık uzmanları, ilişkili herhangi bir zihinsel sağlık sorununu ele alırken bağımlılığın temel nedenlerini tedavi etmeye odaklanan kanıta dayalı protokoller geliştirmek için çalışabilirler.

Nihayetinde, zindelik hedeflerine bağlılık ile genel sağlığı korumak arasında bir denge kurmak anahtardır. Başarıları ve ilerlemeyi kutlamak, ne kadar küçük olursa olsun, yalnızca dış görünüme veya performansa odaklanmak yerine, daha sağlıklı bir zihniyetin geliştirilmesine ve egzersiz bağımlılığı riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Bireyler, topluluklar ve bir bütün bir halk olarak, fiziksel aktivite yapan bireylerin refahına öncelik vermeliyiz. Egzersiz bağımlılığı ve aşırı antrenmanın potansiyel risklerini kabul ederek, zindeliğe sürdürülebilir ve bütünsel bir yaklaşımı teşvik eden bir kültür oluşturmak için birlikte çalışabiliriz — her şeyden önce öz bakıma, öz şefkate ve uzun vadeli esenliğe değer veren bir kültür.

Egzersiz hayatımızı geliştirmeli, canlılığı teşvik etmeli ve genel mutluluğumuza katkıda bulunmalıdır. Riskleri anlayarak ve dengeli bir zihniyeti benimseyerek, zindelik arayışımızın olumlu bir güç olarak kalmasını sağlayarak sağlıklı ve doyurucu bir yaşam sürmemizi sağlayabiliriz.

# Spor Turizmi: Tatillerin Yeni Trendi

Özgür Sanat

Spor turizmi, gün geçtikçe popülerliğini artıran bir seyahat trendi haline geliyor. Tatilciler, geleneksel güneş, kum ve deniz tatillerinin yerine aktif bir şekilde spor yapabilecekleri bölgeleri tercih ediyorlar. Spor turizmi, heyecan verici spor etkinlikleriyle dolu bir tatil deneyimi sunarken aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzını da teşvik ediyor.

Birçok ülke, spor turizmi potansiyelini keşfetmek ve turizm endüstrisine katkı sağlamak için çeşitli projeler geliştirmeye başladı. Özellikle doğal güzellikleriyle ünlü bölgeler, dağlık alanlar ve kıyı şeritleri, spor turistlerinin ilgisini çekmekte büyük rol oynuyor. Bu tür bölgeler, bisiklet turları, yamaç paraşütü, tırmanma, sörf, dalış ve diğer birçok spor aktivitesi için ideal mekanlar sunuyor. Dağlarda yürüyüş yaparken nefes kesici manzaraların keyfini çıkarabilir, su sporlarıyla dolu kıyı bölgelerinde adrenalin dolu anlar yaşayabilirsiniz. Sadece sporculara yönelik etkinliklerle sınırlı kalmıyor. Aynı zamanda spor karşılaşmalarını izlemek için seyahat eden taraftarları da içeriyor. Örneğin, büyük futbol turnuvaları, tenis turnuvaları veya atletizm yarışmaları için milyonlarca insan başka ülkelere seyahat ediyor ve bu da turizm endüstrisine büyük bir ekonomik getiri sağlıyor.

Spor turizmi, yerel ekonomilere de olumlu etkiler sağlıyor. Spor etkinliklerine ev sahipliği yapan şehirler ve bölgeler, konaklama, restoranlar, ulaşım ve diğer turizm hizmetleri için artan talep nedeniyle gelirlerini artırıyorlar. Ayrıca spor tesislerinin ve altyapının iyileştirilmesini teşvik ederek yerel topluluklara uzun vadeli faydalar sağlıyor. Yeni spor tesisleri ve antrenman merkezleri, yerel halka sağlık ve spor olanakları sunarken aynı zamanda turistlerin ilgisini çekiyor. Bu turizminin büyümesiyle birlikte, seyahat şirketleri ve tur operatörleri de yeni paket turlar ve spor etkinlikleri sunmaya başladı. Turistler, profesyonel rehberler eşliğinde doğayla iç içe olabilecekleri trekking turları, kayak turları, su altı dalış turları gibi deneyimlerin tadını çıkarıyorlar. Aynı zamanda, spor turizmiyle ilgili özel etkinlikler ve festivaller düzenlenerek turistlerin daha fazla etkileşimde bulunabileceği bir platform sunuluyor.

Spor turizmine örnekler ve bu yerlerden bazıları;

## 1. Kayak Turizmi

Dağlık bölgelerdeki kayak merkezleri, kış sporlarıyla ilgilenen turistler için popüler destinasyonlar arasındadır. Örneğin, Alpler'de bulunan ünlü kayak merkezleri, dünyanın dört bir yanından kayak severleri çekmektedir.



## 2. Dalış Turizmi

Mercan resifleri ve zengin su altı yaşamına sahip olan bölgeler, dalış severler için cazip destinasyonlardır. Büyük Bariyer Resifi (Avustralya), Raja Ampat Adaları (Endonezya) ve Kızıldeniz (Mısır) gibi dünya çapında ünlü dalış noktaları bu tür turizmin örneklerindedir.



### 3. Bisiklet Turları

Bisiklet turları, doğal güzelliklere sahip bölgelerde popülerdir. Örneğin, Fransa'daki Tour de France bisiklet yarışı, her yıl milyonlarca turisti çeken büyük bir spor etkinliğidir.



### 4. Golf Turizmi

Ünlü golf sahaları, golf tutkunları için turistik bölgeler haline gelmiştir. Örneğin, İskoçya'daki St. Andrews Links ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Pebble Beach Golf Links, dünya genelinde golf turistlerinin ilgisini çeken yerlerdir.

### 5. Futbol Turizmi

Büyük futbol turnuvaları ve lig maçları, taraftarların başka ülkelere seyahat etmelerini sağlayan bir spor turizmi türüdür. Örneğin, UEFA Şampiyonlar Ligi finali veya FIFA Dünya Kupası gibi uluslararası futbol etkinlikleri, futbolseverlerin ilgisini çekmektedir.



### 6. Yamaç Paraşütü



Yamaç paraşütü, heyecan arayan macera turistleri için popüler bir spor aktivitesidir. Özellikle Alp Dağları ve Güney Amerika'daki And Dağları, yamaç paraşütü için popüler bölgelerdir.

### 7. Maraton ve Yarı Maratonlar

Dünyanın farklı bölgelerinde düzenlenen maraton ve yarı maraton etkinlikleri, koşu tutkunları için turistik spor aktiviteleri arasındadır. New York Maratonu, Londra Maratonu ve Berlin Maratonu gibi büyük maratonlar, uluslararası katılımcıları çekmektedir.



Spor turizmi farklı spor dallarına ve bölgelere bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Her spor dalının kendine özgü turistik cazibesi vardır ve turistlere aktif bir tatil deneyimi sunmak için geniş bir yelpazede seçenek sunar.

# Galatasaray, Gurur Dolu Sezonun Ardından Şampiyonluğa Ulaştı!

-YEŞİM ASLANHAN

Süper Lig'in heyecan dolu sezonunda üstün performans sergileyen Galatasaray, büyük bir zaferle şampiyonluğa ulaştı. İşte sarı-kırmızılıların unutulmaz sezon yolculuğunun detayları.



Türk futbolunun en büyük rekabetlerinden biri olan Süper Lig'in 2022-2023 sezonu, müthiş bir çekişmeye sahne oldu. Bu sezonun en parlak yıldızlarından biri olan Galatasaray, gösterdiği üstün performansla taraftarlarını coşturdu ve uzun bir bekleyişin ardından şampiyonluğa ulaştı. Sarı-kırmızılılar, sezon boyunca sergiledikleri başarılı futbol ve takım ruhuyla adeta destan yazdı.

**Zorlu Mücadele:** Galatasaray, sezon başından itibaren hedefini net bir şekilde koydu ve rakiplerine karşı göz dolduran bir performans sergiledi. Teknik direktörleri önderliğinde sahaya çıkan oyuncular, her maça kazanma hırsıyla çıktı ve rakiplerine üstünlük sağladı. Galatasaray, zorlu deplasmanlarda ve kritik maçlarda bile direncini koruyarak takımın motivasyonunu yüksek tuttu.

**Yıldız İsimlerin Parıltısı:** Şampiyonluk yolculuğunda Galatasaray'ın yıldız futbolcuları büyük bir rol oynadı. Kaledeki kurtarışlarıyla taraftarların güvenini kazanan kaleci, defans hattındaki liderliğiyle takımı sırtlayan savunma oyuncusu ve hücumda attığı gollerle maçların kaderini belirleyen golcü futbolcu, Galatasaray'ın başarısında etkili oldular. Takımın birlikte hareket etme ve birbirine güvenme kültürü, şampiyonluk yolunda büyük bir dayanıklılık sağladı.

Taraftar Sevgisi ve Destek: Galatasaray'ın şampiyonluğunda taraftarların büyük bir payı vardı. Maçların vazgeçilmez unsuru olan taraftarlar, takımlarına olan sevgi ve desteğini her maçta göstererek onları motive etti. Stadyumları coşkuyla dolduran Galatasaray taraftarları, oyuncularını adeta sırtladı ve zorlu maçlarda ekstra bir güç kaynağı oldu.

Galatasaray, müthiş bir sezonun ardından Süper Lig şampiyonu olarak zirveye çıktı. Takımın gösterdiği üstün performans, başarılı futbolcuların parıltısı ve tutkulu taraftarların destekleri, bu zaferin temel taşları oldu. Galatasaray, şampiyonlukla birlikte gurur dolu bir sezonu geride bıraktı ve gelecek dönemde de başarılarını sürdürmek için çalışmalara başlayacak.



# Bilinçsizce E-Sporcu Olma Hayali, Gençlerin Sağlığını Tehdit Ediyor

- SAFİYYE EFE

E-spor, son yıllarda hızla popülerlik kazanan bir alan haline geldi. Bilgisayar oyunlarına ilgisi olan çoğu gencin hayali olma noktasında. Ancak bilinçsizce saatler boyunca bilgisayar başında kalma alışkanlıkları, gençlerin sağlığını ciddi şekilde tehdit ediyor. Uzun süreli ekran maratonları, hareketsizlik ve duygusal sorunlar gibi bir dizi zararlı etkilerle ilişkilendiriliyor.

E-spor, rekabetçi video oyunlarının profesyonel düzeyde oynandığı bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Gençler arasında büyük takipçi kitlesi bulunan e-spor, büyük turnuvalar ve milyonlarca dolarlık ödül havuzlarıyla da dikkat çekiyor. Ancak bu trend, birçok gencin sağlığını tehlikeye atıyor.

Birçok genç, vaktini video oyunlarını uzun saatler boyunca oynamaya ve izlemeye adıyor. Uzun süreli ekran maratonları, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açarak obezite ve diğer sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Ayrıca, yoğun rekabet ortamı ve sürekli başarı beklentileri, gençlerde stres, anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabiliyor.

Bilinçsiz e-spor alışkanlıklarının bir diğer zararı da sosyal ilişkilerin zarar görmesi olabiliyor. Uzun saatler boyunca oyunlara odaklanan gençler, gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşabilir ve izole bir yaşam tarzı benimseyebilirler. Bu durum, sosyal becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir ve ilişkilerde zorluklara neden olabiliyor.

Gençlerin e-sporu dengelemeleri, fiziksel aktivitelere zaman ayırmaları ve sosyal etkileşimleri sürdürmeleri önemlidir. Ayrıca, video oyunları oynayan gençlerin düzenli göz muayenesi yaptırmaları ve ergonomik bir oyun ortamı oluşturmaları da önemli bir konudur.

Ebeveynler ve eğitimciler, gençlerin e-sporcu olmak için çalışmalarını izlemeli ve dengeyi sağlamalarına yardımcı olmalıdır. E-sporun disiplin, takım çalışması ve strateji gibi olumlu yönleri olduğu unutulmamalı, ancak bunların sağlık ve iyi yaşam alışkanlıklarıyla birleştirilmesi teşvik edilmelidir.

Bilinçsiz e-spor alışkanlıklarının gençler üzerindeki zararları göz önüne alındığında, bilinçli kullanım ve dengeli bir yaşam tarzı önem kazanmaktadır. Sağlıklı bir gelecek için gençlerin fiziksel aktivitelere katılımı ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesi büyük bir önem taşıyor.

# Gelişen Teknolojinin Spora Etkisi

-Rabia Sıla Tekin

Teknoloji hayatımızın her alanında devrim yarattı ve spor bir istisna değil. Anlık tekrarlardan giyilebilir teknolojiye, teknolojideki gelişmeler spor yapma ve izleme şeklimizi değiştirdi. Hepimizin bildiği gibi teknoloji hızla ilerledi ve ilerlemeye de devam ediyor. Son on yılda, insanlık olarak yaşamın her alanında büyük yeniliklere tanık olduk. Gelişen teknolojinin spor üzerindeki en büyük etkilerinden biri, spor yapma ve izleme şeklimizde devrim yaratmış olmasıdır.

## Anında Tekrarlar

Teknolojinin spor üzerindeki en önemli etkilerinden biri, anında tekrarların getirilmesidir. Geçmişte, hakemler bir oyun sırasında kritik kararlar almak için kararlarına güvenmek zorundaydılar. Ancak anlık tekrarların devreye girmesiyle hakemler artık tartışmalı oyunları gözden geçirebilir ve daha doğru kararlar alabilir hale geldi. Bu teknoloji, hakemlerin yaptığı hataların sayısını azaltmaya yardımcı olarak oyunlarda daha adil sonuçlara yol açtı. Sporda anlık tekrarların kullanılması, hayranlar için daha iyi deneyimler yaratmak için teknolojinin nasıl kullanılabileceğinin de iyi bir örneğidir. Anında tekrarlar, taraftarların sahada neler olduğunu anlamalarına yardımcı olmasıyla onları en sevdikleri takımlara ve oyunculara daha bağlı hissettirdi.

## Giyilebilir Teknoloji

Giyilebilir teknolojinin spor üzerinde de önemli bir etkisi oldu. Sporcular artık performanslarını, kalp atış hızlarını ve hatta uyku düzenlerini izleyen cihazlar giyebilirler. Bu teknoloji, sporcuların antrenmanlarını optimize etmelerine ve performanslarını iyileştirmelerine yardımcı oldu. Antrenörler bu verileri oyuncu seçimi ve oyun stratejisi hakkında daha bilinçli kararlar almak için de kullanabilirler.

## Sanal Gerçeklik

Sanal gerçeklik, sporu etkileyen başka bir teknolojidir. Hayranlar artık sanal gerçeklik aracılığıyla oyunları yepyeni bir şekilde deneyimleyebilirler. Stadyumda olduklarını hissedebilirler, oyunu oyuncuların bakış açısıyla deneyimleyebilirler. Bu teknoloji, hayranlar için daha sürükleyici bir deneyim yaratmaya yardımcı olarak sporu daha ilgi çekici ve eğlenceli hale getirdi.

## **Video Analizi**

Video analizi, sporu dönüştüren başka bir teknolojidir. Antrenörler ve oyuncular artık iyileştirme alanlarını belirlemek için oyun görüntülerini analiz edebilirler. Bu teknoloji, koçluk tekniklerini ve oyuncu performansını iyileştirmeye yardımcı oldu. Ayrıca oyuncu hareketleriyle ilgili olası sorunları belirleyerek yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olmuştur.

Teknolojinin spor üzerinde önemli bir etkisi oldu. Anlık tekrarlardan giyilebilir teknolojiye, sanal gerçekliğe ve video analizine kadar teknoloji, spor yapma ve izleme biçimimizi değiştirdi. Bu gelişmeler, oyunlar sırasında alınan kararların doğruluğunu artırmaya, oyuncu performansını optimize etmeye, hayranlar için daha sürükleyici bir deneyim yaratmaya ve koçluk tekniklerini geliştirmeye yardımcı oldu. Teknoloji gelişmeye devam ettikçe, spor dünyasında daha da önemli değişiklikler görmeyi bekleyebiliriz. Teknoloji gelişmeye devam ettikçe, spor dünyasında daha da önemli değişiklikler görmeyi bekleyebiliriz. Oyuncular daha hızlı, daha güçlü ve daha akıllı hale geldikçe, antrenörler de öyle olmalıdır. Aynı zamanda taraftarlar, evden veya stadyumdan izlerken kendilerini eylemin bir parçası gibi hissetmelerini sağlayan sürükleyici bir deneyim talep etmeye devam edeceklerdir. Teknolojinin spor üzerinde önemli bir etkisi olduğuna şüphe yok. Ancak, teknolojinin bulmacanın sadece bir parçası olduğunu akılda tutmak önemlidir. Herhangi bir sporun başarısı için insani ve teknolojik faktörlerin bir kombinasyonu gerekli olmaya devam edecektir.

## Başarı İçin Sporda Sürekliliğin Önemi

Özgür Sanat

Spor dünyası, yüksek rekabet ve hedeflere ulaşmak için sürekli bir çaba gerektirir. Ancak, sporcuların ve takımların sadece tek bir oyun veya yarışma üzerinde değil, uzun vadede başarılı olması önemlidir.

Başarı, sadece yetenek ve fiziksel güçle sınırlı değildir; aynı zamanda düzenli çalışma, disiplin, motivasyon ve süreklilik gerektirir. Bir sporcu veya takım, hedeflerine ulaşmak için uzun vadede istikrarlı bir performans sergilemek zorundadır. Süreklilik, sporcuların ve takımların gelişimini sağlar. Düzenli antrenman ve çalışma, becerileri ve fiziksel kondisyonu artırır, zihinsel dayanıklılığı geliştirir ve rekabet avantajı sağlar. Bu durum aynı zamanda sporcuların ve takımların mental ve fiziksel dayanıklılığını artırır. Zorlu antrenmanlar ve yoğun rekabet, sporcuların sınırlarını zorlayabilir. Ancak düzenli çalışma, dayanıklılığı artırır ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerisini geliştirir. Sporcular, zorluklarla karşılaştıklarında pes etmek yerine hedeflerine odaklanmaya devam ederler ve motivasyonlarını sürdürürler. Süreklilik, bir sporcu veya takımın uzun vadede düzenli olarak etkili bir performans sergilemesini sağlar. Sporcuların hedeflerine ulaşma şansını artırır. Aynı zamanda bir sporcu veya takımın taraftarlar ve sponsorlar arasında güven, sadakat oluşturur. Spor dünyası, büyük bir takipçi kitlesine sahiptir dolayısıyla takımların sürekli başarıları, taraftarların bağlılığını ve desteğini sağlar. Sponsorlar da sürekli başarılı olan sporculara veya takımlara yatırım yapmaktan memnuniyet duyarlar çünkü bu durum, markaların görünürlüğünü ve itibarını artırır.

Spor dünyasında süreklilik, başarı için olmazsa olmaz bir unsurdur. Başarının devamlılığının sağlanması için de süreklilik esastır.

# İş Hayatında Verimliliği Artıran Spor

## Başarıya Giden Yolda Anahtar Rol Oynuyor

-YEŞİM ASLANHAN

**Spor yapmanın, iş hayatında verimliliği artırdığı bilimsel olarak kanıtlandı. İşte sporun iş performansını nasıl etkilediği, çalışanların nasıl etkilendiği ve başarıya giden yolda nasıl bir anahtar rol oynadığına dair detaylar**

Günümüzün rekabetçi iş ortamında, çalışanların yüksek bir performans sergilemesi ve verimli olması büyük bir önem taşımaktadır. İşte bu noktada spor, sadece bedensel sağlığımızı korumakla kalmayıp aynı zamanda iş hayatında da bize fayda sağlayan güçlü bir araç haline gelmektedir. Araştırmalar, düzenli olarak spor yapanların, iş performanslarının arttığını ve başarıya giden yolda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

### Zihinsel ve Fiziksel Sağlık:

Spor, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı olumlu yönde etkileyerek iş performansını artırmaktadır. Egzersiz yapmak, vücudun endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarını salgılamasını sağlar. Bu da stresi azaltır, enerji seviyelerini yükseltir ve odaklanmayı artırır. Aynı zamanda, düzenli spor yapanların genel sağlık durumları daha iyidir ve hastalıklara karşı daha dirençlidirler, bu da işte devamsızlık oranlarını azaltır.

### Yaratıcılığı ve Problem Çözme Yeteneğini Artırır:

Spor, yaratıcılığı ve problem çözme yeteneğini artırmak için mükemmel bir platform sağlar. Fiziksel aktivite, beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlar ve böylece düşünme yeteneğini, hafızayı ve bilişsel işlevleri iyileştirir. Ayrıca, spor yapmak, beyindeki stresi azaltır ve yeni fikirlerin ortaya çıkmasını teşvik eder. Bu da iş hayatında yenilikçi düşünmeyi ve zorlu sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırır.

### Ekip Çalışması ve Liderlik Becerilerini Geliştirir:

Spor, ekip çalışması ve liderlik becerilerini geliştirmek için önemli bir ortamdır. Takım sporları, birlikte çalışmayı, iletişimi ve işbirliğini teşvik eder. Bu da iş ortamında daha iyi bir takım oyuncusu olmayı sağlar. Aynı zamanda, bireysel sporlar da disiplin,



çalışma, kendini motive etme ve hedeflere ulaşma gibi liderlik becerilerini geliştirir. Spor yapan bireyler, başarıya giden yolda kararlılık, sorumluluk alma ve liderlik rolü üstlenme konusunda daha yetenekli olurlar.

#### Stres Yönetimi:

İş hayatıyla birlikte gelen stresi etkin bir şekilde yönetmek, başarılı bir kariyer için önemlidir. Spor yapmak, stresi azaltır ve zihni rahatlatır. Fiziksel aktivite, stres hormonlarının düşmesine ve endorfin salınımının artmasına yardımcı olur. Bu da işte daha sakin bir zihinle karar verme, zorlukları daha iyi ele alma ve etkili bir şekilde stresle başa çıkma becerisi sağlar.

#### İş-Eşitliği ve Motivasyon:

Bir şirket içinde spor yapma kültürünün teşvik edilmesi, iş-eşitliğini ve çalışan motivasyonunu artırır. Spor, çalışanlar arasında ortak bir ilgi alanı ve denge sağlar. Bu da işyerindeki ilişkileri güçlendirir, takım ruhunu destekler ve motivasyonu yükseltir. Ayrıca, spor yapma fırsatları sunan şirketler, çalışanların sağlıklarını ve refahlarını önemsediklerini gösterir ve bu da çalışan bağlılığını ve memnuniyetini artırır.

Sporun, iş hayatında verimliliği artırdığı ve başarıya giden yolda önemli bir rol oynadığı açıktır. Zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, yaratıcılığı ve problem çözme yeteneğini artırması, liderlik becerilerini geliştirmesi, stres yönetimine yardımcı olması, iş-eşitliği ve motivasyonu artırması gibi birçok faydası bulunmaktadır. Bu nedenle, iş dünyasında sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi, çalışanların başarılarına katkı sağlayacak önemli bir adımdır.

# Steroid Kullanımının Zararları: Kısa Vadeli Kazanımlar Uzun Vadeli Risklerle Değişiyor

- SAFİYYE EFE

Steroid kullanımı, özellikle spor ve vücut geliştirme alanında performans artırmak amacıyla yaygınlaşmış bir trend haline geldi. Ancak bu popülerlik, ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen bir dizi zararlı etkiyi de beraberinde getiriyor. Steroidlerin kısa vadeli kazanımlar sunmasına rağmen, uzun vadeli risklerin farkında olunması gerekiyor.

Steroidler, vücutta hormon seviyelerini etkileyen kimyasal maddelerdir. Kullanıcılarına daha hızlı kas büyümesi, güç artışı ve iyileşme sürelerinin kısalması gibi avantajlar sağlayabilir. Ancak bu etkilerin arkasında ciddi yan etkiler yatmaktadır.

Öncelikle, steroid kullanımı hormonal dengeyi bozabilir. Vücuda dışarıdan alınan steroidler, doğal hormon üretimini baskılayarak endokrin sistemin işleyişini etkileyebilir. Bu durum, hormonal sorunlara, kısırlığa ve libidoda azalmaya yol açabilir.

Steroidlerin ciddi yan etkilerinden biri karaciğer hasarındır. Özellikle oral steroidler, karaciğer üzerinde yüksek bir toksisiteye neden olabilir. Uzun süreli kullanım, karaciğer kanseri veya siroz gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Steroid kullanımının en göze çarpan yan etkilerinden biri de kalp sağlığına olan olumsuz etkileridir. Steroidler, kolesterol seviyelerini yükseltebilir, kan basıncını artırabilir ve kalp krizi riskini artırabilir. Bu durum, özellikle genç kullanıcılar için büyük bir tehlike oluşturuyor.

Ayrıca, steroid kullanımı psikolojik etkileri de beraberinde getirebilir. Kullanıcılar arasında agresyon, irritabilite, depresyon ve anksiyete gibi durumlar sıkça görülebilir. Steroidlerin beyin kimyasını etkilemesi nedeniyle ruh halinde dalgalanmalara ve psikolojik bağımlılığa da yol açabilir.

Uzmanlar, steroid kullanımının risklerine dikkat çekerek bilinçli bir şekilde spor ve egzersiz yapmanın önemini vurguluyor. Doğal ve sağlıklı yollarla kas geliştirmenin, düzenli egzersiz yapmanın ve dengeli beslenmenin uzun vadeli sağlık açısından daha güvenli olduğunu belirtiyorlar.

Steroid kullanımı, kısa vadeli görsel kazanımlar sunsa da, uzun vadeli risklerle birlikte gelir. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve bilinçli egzersiz alışkanlıklarıyla, insanlar güvenli ve sürdürülebilir bir şekilde sağlıklı bir vücut yapısı elde edebilirler.



## **Rekabetin İki Yüzü: Sporun Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkisi**

-Rabia Sıla Tekin

Rekabet, sporun temel unsurlarından birisi olmasının dışında başarıya ulaşmak için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ancak, ilerleyen zamanla insanlar için rekabetin zihinsel sağlık üzerindeki etkileri giderek daha fazla ilgi çekici bir hal almıştır. Sporcuların, rekabet ortamında karşılaştıkları baskı, stres ve duygusal zorluklarla başa çıkmaları ve sağlıklı zihinsel durumda kalmaları önemli olmuştur.

### **Rekabetin Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri**

Rekabet, bireyler arasında bir hedefe ulaşmak için yapılan mücadeleyi ifade eder. Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında, sporcular hem fiziksel hem de zihinsel olarak birçok zorlukla karşılaşabilirler. Rekabetin zihinsel sağlık üzerindeki etkileri arasında stres, kaygı, özgüven sorunları ve motivasyon dalgalanmaları sayılabilir. Psikolojik olarak sağlıklı bir rekabet ortamı oluşturmak ve sporcuların bu zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmak önemlidir.

### **Spor Psikolojisi ve Rekabetin Yönetimi**

Spor psikolojisi, sporcuların zihinsel durumunu, motivasyonunu ve performansını iyileştirmeye odaklanan bir alandır. Rekabetin zihinsel sağlık üzerindeki etkileriyle başa çıkmak için sporculara sağlam bir psikolojik hazırlık yapmak önemlidir. Bu, sporcuların stresle başa çıkmayı öğrenmelerini, motivasyonlarını korumalarını ve odaklanmalarını sağlamayı içerir. Spor psikologları, sporculara stratejiler ve teknikler sunarak rekabet sırasında zihinsel olarak sağlıklı kalabilmelerine yardımcı olur.

### **Sağlıklı Rekabet Ortamının Oluşturulması**

Rekabetin zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini azaltmak için spor organizasyonları ve antrenörler, sağlıklı bir rekabet ortamı oluşturmalıdır. Bu, sporcular arasında saygı, adil oyun anlayışı ve destekleyici bir atmosferin sağlanması anlamına gelir. Ayrıca, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına odaklanan bir antrenman programı ve iletişim kanallarının açık olduğu bir ortam da sağlanmalıdır. Böylece, sporcular rekabetin getirdiği zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler.

### **Rekabetin Zihinsel Sağlığı Güçlendirebilecek Yönleri**

Rekabetin sadece olumsuz etkileri değil, aynı zamanda zihinsel sağlık açısından faydalı yönleri de bulunmaktadır. Rekabet, sporculara motivasyon ve hedef belirleme becerileri kazandırabilir. Ayrıca, rekabet ortamı sporcuların kişisel gelişimini teşvik edebilir, dirençlerini ve sınırlarını

keşfetmelerine yardımcı olabilir. Önemli olan, sporcuların rekabeti sağlıklı bir şekilde deneyimlemelerini ve kendi kişisel hedeflerine odaklanmalarını sağlamaktır.

Rekabet, sporun temel bir özelliği olsa da zihinsel sağlık üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Sporcuların rekabet sırasında zihinsel olarak sağlıklı kalabilmeleri için psikolojik hazırlık ve destek sağlanması önemlidir. Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar ve sağlıklı bir rekabet ortamının oluşturulması, sporcuların rekabetin zihinsel etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir ve performanslarını geliştirebilir.

# Sağlıklı Yaşam İçin Spor ve Beslenme İpuçları

Özgür Sanat

Spor yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır. Ancak, maksimum performans elde etmek ve vücudunuzu doğru şekilde beslemek için spor ve beslenme arasında yakın bir ilişki olduğunu unutmamak önemlidir. Spor yaparken izlenebilecek önemli beslenme yöntemleri;

## 1. Dengeli ve Çeşitli Beslenme

Vücudunuzun enerji gereksinimlerini karşılamak için dengeli bir diyet benimsemek önemlidir. Protein, karbonhidrat, yağ, lif ve vitaminler gibi tüm besin gruplarını içeren bir beslenme programı hazırlamaya çalışın. Farklı yiyecekleri kombinleyerek sağlıklı ve lezzetli yemekler hazırlayabilirsiniz.

## 2. Yeterli Su Tüketimi

Egzersiz yaparken, terleme yoluyla vücut sıvılarını kaybedersiniz. Susuz kalmak, performansınızı olumsuz etkileyebilir ve dehidrasyona yol açabilir. Spor yapmadan önce, sırasında ve sonrasında yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun. Su, vücut fonksiyonlarını düzgün çalıştırır ve hidrasyonu sağlar.

## 3. Önceden Planlanmış Atıştırmalıklar

Uzun süreli veya yoğun egzersizler sırasında enerji seviyelerini korumak için düzenli olarak beslenmek önemlidir. Egzersizden önce ve sonra hafif bir atıştırmalık tüketmek, performansınızı artırabilir ve iyileşme sürecini hızlandırabilir. Muz, fındık ezmesiyle dolu bir tam buğday ekmeği dilimi veya yoğurt gibi sağlıklı seçenekler tercih edebilirsiniz.

## 4. Protein İhtiyacını Karşılama

Sporcuların kas gelişimi ve onarımı için yeterli miktarda protein tüketmeleri önemlidir. İyi protein kaynakları arasında tavuk, balık, yumurta, yoğurt, fasulye ve mercimek gibi gıdalar bulunur. Egzersizden sonra hızlı sindirilen protein içeren bir shake veya smoothie tüketebilirsiniz.

## 5. Vitamin ve Mineral Takviyeleri

Dengeli bir diyetle birlikte, bazı durumlarda vitamin ve mineral takviyeleri almak da faydalı olabilir. Özellikle B12 vitamini, demir ve kalsiyum gibi besin maddeleri, sporcuların ihtiyaç duyduğu önemli unsurlardır. Bununla birlikte, takviyeleri kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Spor yaparken doğru beslenme yöntemlerini takip etmek, performansınızı artırmak, iyileşme sürecini hızlandırmak ve genel sağlığınızı korumak için önemlidir. Her sporcu bireysel ihtiyaçlara sahip olabilir, bu nedenle bir beslenme uzmanından veya spor koçundan destek almak her zaman iyi bir fikirdir.



# Yalova'daki Gençlerin Gözünden Spor: Anket Sonuçları

-YEŞİM ASLANHAN

**Yalova, gençler arasında sporun popüler olduğu ve önemli bir aktivite olarak kabul edildiği bir şehir olarak öne çıkıyor. Spor yapmanın gençler üzerindeki etkisini ve Spor yapma motivasyonlarını daha iyi anlamak amacıyla yapılan bir ankette, Yalova'daki gençlerin sporla ilgili düşünceleri ve tercihleri araştırıldı. İşte, Yalova'daki gençlerin sporla ilgili görüşleri ve anket sonuçları**

Ankete katılan gençlerin %55'i sağlıklı bir yaşam sürdürmek için spor yaptığını ifade etti. Gençler, sporun fiziksel sağlıklarını korumak, enerji seviyelerini yükseltmek ve zinde bir vücuda sahip olmak için önemli bir yol olduğunu belirtti. Sporun obeziteyle mücadelede etkili olduğunu vurgulayan gençler, düzenli egzersizin sağlık açısından önemini kavramış durumda.

Anket sonuçlarına göre, katılımcıların %30'u sosyal etkileşim ve arkadaşlık ilişkileri için spor yaptığını belirtti. Spor kulüplerine katılmak, takım sporlarına dahil olmak veya ortak bir hobiye paylaşmak, gençlerin yeni arkadaşlar edinmesini ve sosyal ağlarını genişletmesini sağladı. Bu durum, gençlerin sporu hem sağlıklı bir yaşam tarzı hem de sosyal bağlarının güçlenmesi için bir araç olarak gördüğünü gösteriyor.

Ankete katılan gençlerin %10'u yarış duygusu ve başarı hedefleri için spor yaptığını belirtti. Sporun rekabetçi doğası, gençlerin kendilerini görme, sınırlarını zorlama ve kişisel başarılar elde etme isteğini artırıyor. Gençler, spor aracılığıyla kazanma hırsını, disiplini ve motivasyonu öğrenerek kendilerini geliştirme fırsatı bulduklarını ifade etti.

Yalova'daki gençlerin sporla ilgili motivasyonlarının çeşitlilik gösterdiği görülüyor. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek, sosyal etkileşim ve arkadaşlık ilişkileri, rekabet ve başarı hedefleri, gençlerin spor yapma motivasyonunun temel nedenleri arasında yer alıyor.

Yalova'da gençler arasında sporun popüler olmasının arkasında, gençlerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye ve sosyal bağları güçlendirmeye olan ilgileri yatmaktadır. Gençler, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ve fiziksel formda kalmanın önemini kavramış durumdadır. Aynı zamanda, sporun sosyal etkileşimi artırdığını ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı sunduğunu fark etmişlerdir.

Yalova'daki gençler arasında sporun rekabetçi ve başarı odaklı bir yönü de bulunmaktadır. Rekabetin motive edici olduğunu düşünen gençler, spor aracılığıyla kendilerini geliştirme ve kişisel başarılarını teteklemeyi hedefliyor.

# Teknolojinin İlerlemesi, Çocuklarda Spor Yapma Alışkanlığını Azaltıyor

- SAFİYYE EFE

Günümüzde teknoloji, hayatımızın neredeyse her alanında önemli bir rol oynuyor. Ancak bu hızlı ilerleyiş, çocuklarda spor yapma alışkanlığını azaltıyor. Son yıllarda çocukların daha fazla zamanlarını elektronik cihazlarla geçirdiği ve aktif spor aktivitelerine daha az katıldığı gözlemleniyor.

Çocukların oyuncaklarının yerini artık akıllı telefonlar, tabletler ve oyun konsolları almış durumdadır. Çevrimiçi oyunlar, sosyal medya platformları ve video paylaşım siteleri, çocukları ekrana bağımlı hale getirerek fiziksel aktivitelerin gerisinde bırakıyor. Bu durumun sonucunda, obezite, hareketsizlik ve sağlık sorunları gibi problemler çocuklarda yaygın hale geliyor.

Çocukların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için düzenli olarak spor yapmaları büyük önem taşıyor. Spor, çocukların fiziksel gelişimini desteklerken aynı zamanda sosyal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı oluyor. Takım oyunları ve spor etkinlikleri, çocukların özgüvenlerini artırırken disiplin, iş birliği ve liderlik gibi değerleri de öğretiyor.

Ebeveynler ve eğitimciler, çocukların spor yapma alışkanlığını teşvik etmek için önemli bir rol oynuyor. Bilinçli ebeveynler, çocuklarını aktif spor etkinliklerine yönlendirmeli ve elektronik cihaz kullanımını sınırlamalıdır. Okullar da spor faaliyetlerine daha fazla önem vermeli ve çocuklara çeşitli spor dallarını tanıtarak ilgilerini çekmelidir.

Uzmanlar, teknolojinin çocukların yaşamlarında yer almasını engellemek yerine, bu teknolojiyi sporla birleştirecek çözümler bulmanın önemli olduğunu belirtiyor. Örneğin, interaktif spor oyunları veya fitness uygulamaları kullanarak çocuklar, eğlenceli bir şekilde aktif kalmayı öğrenebilirler.

Teknoloji ilerledikçe çocuklarda sporun azalması endişe verici bir durumdur. Sağlıklı bir gelecek için, çocukların fiziksel aktivitelerine teşvik edilmesi ve bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalığın artırılması gerekiyor. Yalnızca dengeyi sağlayarak çocuklarımızı hem teknolojiyle etkileşime sokabilir hem de aktif bir yaşam sürdürebilmelerini destekleyebiliriz.



## **Dövüş Sporları Ruh Sağlığına Olan Olumlu Etkisiyle Dikkat Çekiyor**

-Rabia Sıla Tekin

Dövüş sporları, fiziksel gücü ve beceriyi sergileme amacıyla yüzyıllardır insanlar tarafından icra edilen önemli bir faaliyet. Ancak, günümüzde dikkat çeken bir gelişme var: dövüş sporlarının sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkileri olduğu keşfedilmiştir. Uzmanlar, dövüş sporlarının ruh sağlığını güçlendirmek, stresi yönetmek, özgüveni artırmak ve daha fazlasını sağlamak için potansiyele sahip olduğunu belirtiyor.

Düzenli olarak dövüş sporlarıyla ilgilenen kişiler, sadece fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda stresle başa çıkmayı, öz kontrolü sağlamayı ve kendilerine olan güvenlerini artırmayı da sağlar. Dövüş sporları, yoğun fiziksel ve zihinsel stresin olduğu ortamlarda gerçekleştirildiği için, sporcuların bu zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Bu sporların bir diğer faydası da disiplin ve odaklanma yeteneklerini geliştirmesidir. Düzenli antrenmanlara katılım, sağlıklı bir yaşam tarzı ve disiplinli bir yaklaşım, sporcuların günlük hayatlarında da düzen ve disiplini sürdürebilmelerini sağlamakta. Ayrıca, dövüş sporları, sporcuların zihni ve bedeni bir arada kullanabilme yeteneğini geliştirerek, odaklanma becerilerini güçlendiriyor.

Dövüş sporları aynı zamanda stres boşaltma ve öfke yönetimi konusunda da etkilidir. Antrenmanlar ve müsabakalar sırasında enerjiyi doğru kanallara yönlendirebilmek, sporcuların stresi azaltmalarına ve öfkeyi kontrol etmelerine yardımcı olur. Böylece, dövüş sporları, kişilerin daha sağlıklı bir şekilde duygularını ifade etmelerine ve içsel dengeyi sağlamalarına olanak tanır.

Dövüş sporlarına ilgi duyanların, bu aktivitelerin sadece fiziksel sağlığa değil, ruh sağlığına da olumlu katkıları olduğunu unutmamaları önemlidir. Uzmanlar, dövüş sporlarının güçlü bir ruhsal denge, stres yönetimi ve özgüvenin geliştirilmesi konusunda büyük bir potansiyele sahip olduğunu vurguluyor.

Bu tür sporlar sadece bir fiziksel aktivite olmanın ötesine geçerek, kişilerin ruh sağlığını iyileştiren bir yolculuk ve terapi aracı haline geliyor. Dövüş sporları, stresle başa çıkmayı öğrenmek, özgüveni artırmak, disiplin ve odaklanma becerilerini güçlendirmek gibi bir dizi avantaj sağlar. Dolayısıyla, bu alana olan ilginin artmasıyla birlikte, ruh sağlığının da bu sporların önemli bir yönü olduğu unutulmamalıdır.

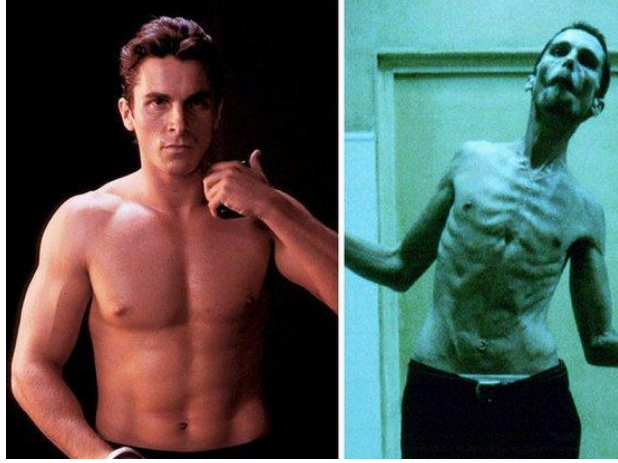
## Aktörlükte Sporun Rolü: Ünlü Oyuncuların Rol İçin Hızlı Kilo Alma-Verme Süreçleri

Özgür Sanat

Aktörlük, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oldukça talepkar bir meslektir. Bir aktörün belirli bir rol için vücut tipini değiştirmesi gerektiğinde, hızlı kilo alma veya verme süreçleri oldukça yaygındır. Bu süreçlerde spora ve diyet programları, oyuncuların istenen sonulara ulaşmasına yardımcı olur. Bu süreçleri geçiren ünlü oyuncuların izledikleri spor ve diyet programlarına örnekler:

### 1. Christian Bale:

Christian Bale, fiziksel dönüşümleriyle tanınan bir aktördür. "The Machinist" filminde anoreksi hastası bir karakteri canlandırmak için vücut ağırlığını dramatik bir şekilde azalttı. Kilolu bir şekilde başladığı rolde kilo kaybetmek için aşırı düşük kalorili bir diyet programı uyguladı ve çok sıkı bir egzersiz programıyla kas kütlelerini azalttı. Daha sonra "Batman Begins" filminde Batman karakterini canlandırmak için hızla kas yaparak vücut ağırlığını arttırdı. Bale, bu dönemlerde genellikle beslenme uzmanları ve antrenörler tarafından tasarlanmış özel programlarla çalıştı.



### 2. Chris Hemsworth:



Marvel Sinematik Evreni'nde Thor'u canlandıran Chris Hemsworth, karakterin imajına uygun bir şekilde büyük bir fiziksel dönüşüm geçirdi. Thor rolü için hacimli ve kaslı bir görünüm kazanmak için ağırlık antrenmanlarına ve yüksek kalorili bir diyet programına odaklandı. Hemsworth, bu süreçte beslenme uzmanları ve antrenörler tarafından yönlendirilen özel bir beslenme ve egzersiz planı izledi. Kas yapımını hızlandırmak için protein ağırlıklı bir beslenme düzeni benimsedi ve ağırlık kaldırma gibi direnç antrenmanlarını da programına dahil etti.

### 3. Matthew McConaughey

"Dallas Buyers Club" filminde AIDS hastası bir karakteri canlandıran Matthew McConaughey, karakterin fiziksel olarak zayıf görünmesi gerekiyordu. McConaughey, kilo kaybetmek ve hasta bir görünüm elde etmek için düşük kalorili bir diyet programı takip etti. Ayrıca, kardiyo egzersizlerini yoğunlaştırdı ve kas tonusunu korumak için direnç antrenmanlarına da odaklandı. Bu dönemde, sağlıklı bir şekilde kilo



vermek ve enerji seviyelerini dengelemek için beslenme uzmanları tarafından tasarlanmış bir programı takip etti.



#### 4. Charlize Theron

"Monster" filminde seri katil Aileen Wuornos'u canlandıran Charlize Theron, karakterin fiziksel özelliklerine uyum sağlamak için kilo almak zorundaydı. Theron, kilo alma sürecinde bir beslenme uzmanı tarafından tasarlanmış yüksek kalorili bir diyet programı uyguladı ve ağırlık antrenmanlarına odaklandı. Protein açısından zengin bir beslenme düzeni benimsedi ve kas yapımını teşvik etmek için egzersizlere ağırlık verdi. Bu süreçte, sağlıklı bir şekilde kilo almayı ve karakterin fiziksel özelliklerini doğru şekilde yansıtmayı amaçladı.

#### 5. Natalie Portman

"Black Swan" filmi için Natalie Portman, balet dansçısı rolüne hazırlanmak için bir dizi fiziksel dönüşüm geçirdi. Portman, kilo vermek ve koreografleri düzgün bir şekilde gerçekleştirebilmek için disiplinli bir diyet programı ve yoğun dans antrenmanları uyguladı. Dans stili gereği kardiyo egzersizlerine de ağırlık verdi ve kas tonusunu korumak için direnç antrenmanlarına odaklandı.



#### 6. Tom Hardy

"Warrior" filmi için Tom Hardy, bir MMA dövüşçüsünü canlandırmak için kaslı bir görünüme ihtiyaç duydu. Hardy, kilo almak ve kas yapmak için ağırlık antrenmanlarına ve yüksek kalorili bir beslenme programına odaklandı. Protein açısından zengin bir diyetle kas yapımını teşvik etti ve aynı zamanda MMA antrenmanlarıyla kondisyonunu artırdı.

#### 7. Anne Hathaway

"Les Misérables" filminde Fantine karakterini canlandırmak için Anne Hathaway, karakterin hastalıklı ve zayıf görünmesi gerekiyordu. Hathaway, kilo kaybetmek ve doğru görüntüyü elde etmek için düşük kalorili bir diyet programı takip etti. Ayrıca, karakterin hislerini doğru bir şekilde yansıtabilmek için duygusal olarak da hazır olmak için yoga ve meditasyon gibi aktiviteleri de uyguladı.



#### 8. Robert De Niro

"Raging Bull" filminde boksör Jake LaMotta'yı canlandırmak için Robert De Niro, kilo vermek ve fiziksel olarak boksöre benzemek için büyük bir çaba harcadı. De Niro, kilo verme sürecinde düşük kalorili bir diyet programı takip etti ve boks antrenmanlarına yoğunlaştı. Boks tekniklerini öğrenerek ve ağırlık antrenmanlarıyla kas yaparak, LaMotta'nın fiziksel özelliklerini yansıtabilmek için çalıştı.



Aktörlükte spor, oyuncuların karakterlerine fiziksel olarak uyum sağlamalarına yardımcı olurken aynı zamanda sağlıklı bir şekilde kilo almalarını veya vermelerini sağlayarak vücutlarını dönüştürmelerini sağlar. Bu süreçte beslenme uzmanları, diyetisyenler ve antrenörlerin rehberliği büyük önem taşır. Oyuncuların sağlıklı bir şekilde kilo almaları veya vererek rol gereksinimlerini yerine getirmeleri ,hem performanslarını iyileştirir hem de uzun vadeli sağlık ve mental açıdan iyilik hallerini korumalarını sağlar.

# Spor Ayakkabı Teknolojisi, Koşucular Arasında Büyük İlgi Görüyor

-YEŞİM ASLANHAN

**Spor dünyasında sürekli gelişen teknoloji, sporcuların performansını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için önemli bir rol oynamaya devam ediyor. Son zamanlarda piyasaya sürülen yeni bir spor ayakkabı teknolojisi, koşucular arasında büyük bir heyecan yaratıyor.**

Spor ayakkabıları, koşucuların performansında önemli bir etkiye sahip olan faktörlerden biridir. Bu yüzden spor ekipmanı şirketleri, daha iyi performans ve konfor sağlayan yenilikçi tasarımlar geliştirmeye yönelik araştırmalara büyük yatırımlar yapıyor.

Son zamanlarda piyasaya sürülen "AirBoost" adlı spor ayakkabı, koşucular arasında büyük ilgi uyandırıyor. Bu yeni teknoloji, ayakkabının tabanında yer alan hava dolgulu bir sistem sayesinde daha iyi darbe emilimi ve yastıklama sağlıyor. Böylece koşucular, daha rahat bir koşu deneyimi yaşayarak performanslarını artırabiliyorlar.

## GERİDÖNÜŞÜMLÜ AYAKKABI

AirBoost spor ayakkabısının en dikkat çekici özelliği, enerji geri dönüşümü teknolojisidir. Boost teknolojisinde bir araya getirilen enerji kapsülleri, hücre yapıları sayesinde atılan her adımda daha fazla enerji depoluyor ve her adımda enerji geri kazanımı sağlıyor. Zemine daha yakın tasarlanan Pulseboost HD, ani hareketler için hazırlandı. Yoğun bir caddede aniden durma, ani veya hızlı bir yön değişimi yapma gibi hareketlerde bile performans avantajı sağlıyor.



AirBoost, profesyonel koşucuların yanı sıra amatör sporcular arasında da büyük bir talep görüyor. Koşu antrenmanlarında veya yarışlarda bu ayakkabıyı kullanan sporcular, performanslarında gözle görülür bir farklılık hissettiklerini belirtiyorlar. Spor ekipmanı şirketi yetkilileri, AirBoost'un tasarım ve teknoloji açısından büyük bir başarı olduğunu belirtiyor. Aynı

zamanda, sporcuların performanslarını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için sürekli olarak yeni teknolojiler üzerinde çalıştıklarını ve geliştirmeler yaptıklarını ifade ediyorlar.

AirBoost, koşu dünyasında yeni bir dönem başlatabilecek potansiyele sahip olan bir spor ayakkabısı olarak dikkat çekiyor. Bu yenilikçi teknoloji, koşucuların sınırlarını zorlamalarına ve en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ancak, bazı uzmanlar ve federasyon yetkilileri, bu tür teknolojilerin adil rekabeti zedeleme potansiyeline dikkat çekmektedir. Koşu dünyasında hızlı bir şekilde yayılan AirBoost spor ayakkabısı, diğer spor ekipmanı şirketlerinin de benzer teknolojiler üzerinde çalışmasına ilham veriyor. Rekabetin artmasıyla birlikte, koşucular daha da gelişmiş ayakkabı seçeneklerine sahip olacak ve performanslarını daha da iyileştirebilecekler. AirBoost gibi yenilikçi spor ayakkabılar, spor dünyasında sürekli olarak gelişen teknoloji trendinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

## **Fiziksel Sağlık ve Benlik Saygısı Arasındaki Bağlantı**

-Rabia Sıla Tekin

Egzersiz uzun zamandır fiziksel sağlığı iyileştirmenin bir yolu olarak lanse edilmiştir, ancak ruh sağlığı ve beden imajı üzerinde de önemli bir etkisi vardır. Fiziksel görünüme büyük önem veren bir toplumda, birçok insanın beden imajı sorunlarıyla mücadele etmesi şaşırıcı değildir. Bununla birlikte, araştırmalar düzenli egzersizin vücut imajını ve benlik saygısını iyileştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.

### **Egzersiz ve Beden İmajının Arkasındaki Bilim**

Çok sayıda çalışma, egzersizin vücut imajı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermiştir. "Spor ve Egzersiz Psikolojisi" dergisinde yayınlanan bir araştırma, düzenli egzersiz yapan kadınların egzersiz yapmayanlara göre daha olumlu bir beden imajına sahip olduğunu buldu. "Sağlık Psikolojisi Dergisinde" yayınlanan bir başka araştırma, egzersizin hem erkeklerde hem de kadınlarda gelişmiş beden imajı ve benlik saygısı ile ilişkili olduğunu buldu.

Fakat egzersizin neden bu etkisi var? Bir teori, egzersizin odağı görünümünden ve performansa doğru kaydırmaya yardımcı olduğudur. Egzersiz yaptığımızda, nasıl göründüklerimizden ziyade vücudumuzun neler yapabileceğine odaklanırsınız. Bu, öz bilinci azaltmaya ve beden imajını iyileştirmeye yardımcı olabilir.

### **Doğru Egzersiz Rutini Bulmanın Önemi**

Egzersiz, vücut imajını iyileştirmek için güçlü bir araç olsa da, doğru egzersiz rutinini bulmak önemlidir. Bazı insanlar için koşu veya halter gibi yüksek yoğunluklu egzersizler korkutucu olabilir ve aslında vücut imajını kötüleştirebilir. Diğerleri için yoga veya yürüyüş gibi daha yumuşak egzersiz biçimleri daha etkili olabilir.

Keyif aldığımız bir egzersiz rutini bulmak da önemlidir. Egzersiz, bir angarya gibi hissettiren bir şey değil, dört gözle beklediğiniz bir şey olmalıdır. Spor salonuna gitmekten nefret ediyorsanız, bunun yerine bir dans dersi almayı veya bisiklete binmeyi deneyin.

### **Sosyal Desteğin Rolü**

Sosyal destek, egzersiz yoluyla vücut imajını iyileştirmede kritik bir rol oynayabilir. Bir arkadaşınızla çalışmak veya bir fitness sınıfına katılmak, bir topluluk ve destek duygusu yaratmaya yardımcı olabilir. Bu, olumsuz kendi kendine konuşmaya karşı koymaya ve aidiyet duygusu sağlamaya yardımcı olabileceğinden, beden imajı sorunlarıyla mücadele eden kişiler için özellikle önemli olabilir.

Egzersiz, beden imajını ve özgüvenini geliştirmek için güçlü bir araç olabilir. Doğru egzersiz rutini ve sosyal desteği bularak, egzersizin zihinsel sağlık yararlarından yararlanabilir ve genel

refahınızı artırabilirsiniz. Vücut imajınızı iyileştirmek istiyorsanız, sizin için işe yarayan bir egzersiz rutini bulmak önemlidir. Bir fitness sınıfı veya egzersiz arkadaşı bulmak, egzersizi daha keyifli hale getirebilir ve size uzun vadede buna bağlı kalmanız için motivasyon sağlayabilir. Beden imajı sorunları veya özgüvenle mücadele ediyorsanız, egzersiz, kim olduğunuz ve nasıl görüldüğünüz konusunda kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir.

# Kasların Dinlenmesi ve Uykunun Önemi

Özgür Sanat

Spor yaparken, egzersiz yapmanın yanı sıra vücudun dinlenmeye ve iyileşmeye ihtiyacı olduğu bir gerçektir. Kasların dinlenmesi ve yeterli uyku almanın spor performansı üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Sporcular genellikle antrenman sürelerini ve yoğunluğunu artırmaya odaklanırken, dinlenme sürecini sıklıkla göz ardı ederler. Ancak, vücudun kasları onarıp güçlendirebilmesi için uygun bir dinlenme süresine ve uyku alışkanlıklarına ihtiyacı vardır. Bu süreçlerin spor performansında oynadığı kritik roller:

## Kas Onarımı ve Büyümesi

Spor sırasında kaslar mikro yırtıklara uğrar ve egzersiz sonrası dinlenme sürecinde iyileşir. Bu dinlenme süreci, kasların onarılması ve güçlenmesi için kritik öneme sahiptir. Kaslar, egzersizden sonra uygun bir dinlenme süresi verilmediğinde daha fazla yorulur ve performans düşer. Sporcuların, antrenman sonrası 48 saat içinde kasların dinlenmesine ve yenilenmesine izin vermeleri önemlidir.

## Enerji Depolama

Kaslar, egzersiz yaparken enerji depolarını kullanır. Dinlenme sürecinde ise enerji depoları yeniden doldurulur. Yeterli uyku almadığınızda vücudun enerji depolama kapasitesi azalır ve performansınızı etkiler. Uyku, kaslara enerji sağlamak ve onarmak için önemlidir.

## Hormonal Denge

Uyku, vücudun hormon seviyelerini düzenler. Özellikle büyüme hormonu, uyku sırasında salgılanır ve kas onarımı ve büyümesini teşvik eder. Yetersiz uyku, hormon dengesini bozabilir ve kas gelişimini olumsuz etkileyebilir.

## Yorgunluk ve Sakatlanma Riski

Yeterli dinlenme ve uyku almadığınızda, vücut yorgunluk birikir ve performans düşer. Ayrıca, kaslar yeterince dinlenmediklerinde sakatlanma riski artar. Sakatlık riskinin azaltılması ve performansın artırılması için sporcuların düzenli olarak uyku saatlerine ve dinlenmeye öncelik vermeleri önemlidir.

Sporcuların sadece antrenman yapmaya değil, aynı zamanda yeterli dinlenme süresine ve uyku alışkanlıklarına da odaklanmaları gerekmektedir. Kasların dinlenmesi, onarılması ve büyümesi için uygun bir zaman dilimi sağlanmalıdır. Ayrıca, uyku kalitesine ve süresine önem verilmelidir. Bu şekilde, sporcular performanslarını artırabilir, sakatlanma riskini azaltabilir ve daha verimli bir antrenman programı uygulayabilirler.

# Spor, Ülke Ekonomisine Güçlü Bir Katkı Sağlıyor

-YEŞİM ASLANHAN

**Sporun büyüleyici dünyası, sadece sporcular ve taraftarlar için değil, aynı zamanda ülke ekonomisi için de büyük bir öneme sahip. İşte sporun ekonomik alanda yarattığı etki ve getiriler.**

Spor, sadece rekabet ve heyecan dolu anlar sunmanın ötesinde, uluslararası düzeyde büyük bir ekonomik potansiyele sahip olduğunu kanıtlıyor. Hem yerel hem de uluslararası arenalarda gerçekleşen spor etkinlikleri, ülke ekonomisine güçlü bir katkı sağlıyor. Sporun, gelir yaratma, turizm ve istihdam gibi alanlarda ortaya koyduğu etkiler, ülkenin kalkınmasında belirleyici bir rol oynuyor.

**Turizm ve Konaklama:**

Büyük spor etkinlikleri, turizm sektörünü canlandırmakta ve yerli veya yabancı turistlerin ülkeye akmasını sağlamaktadır. Özellikle uluslararası futbol turnuvaları, tenis şampiyonaları ve olimpiyat oyunları gibi büyük organizasyonlar, yabancı oyuncuların ve milyonlarca turistlerin ülkeye gelmesine sebep olmaktadır. Bu da oteller, restoranlar, mağazalar ve diğer turistik tesislerin gelirlerini artırmakta ve yerel ekonomiyi desteklemektedir.

**İstihdam Olanakları:**

Spor etkinlikleri, çeşitli sektörlerde istihdam oluşturarak ekonomik büyümeye katkıda bulunmaktadır. Stadyumlar, spor kompleksleri, antrenman tesisleri ve spor malzemeleri üretimi gibi alanlarda iş imkanları yaratılmaktadır. Bunun yanı sıra, antrenörler, sporcular, hakemler, sağlık personeli ve medya çalışanları gibi birçok kişi, spor endüstrisinde istihdam edilmektedir. Bu da işsizlik oranlarının düşmesine ve ekonomik aktivitenin artmasına yardımcı olmaktadır.

**Sponsorluk ve Reklam Gelirleri:**

Spor, birçok şirket için değerli bir pazarlama ve reklam platformu haline gelmiştir. Büyük spor etkinlikleri, global markaların sponsorluk anlaşmaları yapmasını sağlamakta ve bu da ekonomiye önemli bir gelir kaynağı sağlamaktadır. Reklamlar, televizyon yayınları, forma sponsorlukları ve diğer ticari faaliyetler, sporun ekonomik değerini artırmaktadır.

Spor, sadece bir oyun veya rekabet alanı olmanın ötesine geçerek ülke ekonomisine büyük bir katkı sağlamaktadır. Turizm sektörünü canlandırması, istihdam olanakları sunması ve sponsorluk/reklam gelirleriyle ekonomik büyümeyi desteklemesi, sporun önemini vurgulamaktadır. Ülkeler, spor etkinliklerini teşvik ederek ve spor altyapısını geliştirerek ekonomik potansiyeli daha da artırabilirler. Ancak, sporun ekonomiye olan katkısı sadece bir yönüdür. Ayrıca spor, toplum sağlığını teşvik etmekte, gençleri olumlu yönde etkilemekte ve birlik ve beraberlik duygusunu pekiştirmektedir. Dolayısıyla, sporun ekonomik yararları yanında sosyal ve kültürel değerleri de göz ardı etmemek önemlidir. Spor, ülke ekonomisine sağladığı güçlü katkılarla sadece bir oyun alanı olmanın ötesine geçmiştir. Ekonomik büyümeyi desteklemesi, turizm ve istihdam olanakları yaratması ve ticari faaliyetlerle gelir sağlaması, sporun ulusal kalkınmada stratejik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sporu teşvik eden politikaların ve yatırımların devam etmesi, ülke ekonomisini güçlendirmek için önemli bir adım olacaktır.



## Karate Sanatında Kuşakların Renkleri ve Anlamları: Ruhun Evrimi

-Rabia Sıla Tekin

Karate, kökeni Japonya'ya dayanan antik bir dövüş sanatıdır. Yıllar boyunca karate, disiplin, öz denetim, fiziksel ve zihinsel güç gibi değerlerin geliştirilmesi üzerine odaklanan bir spor ve yaşam tarzı olarak kabul edilmiştir. Karateciler, eğitimlerinin her aşamasında çeşitli kuşak renklerini kazanırlar. Bu kuşaklar, öğrencilerin ilerlemesini ve başarılarını gösteren önemli sembollerdir. Karatede kendi içinde bir sisteme sahiptir. Sistem iki ayrı derecelendirme ile işlemektedir. Yeni başlayan öğrenciler ilk sistem olan Kyu ile derece alırlar. Kyu dereceleri 8 seviyeden oluşur. 8. Kyu ile başlanır ve 1. Kyuya doğru ilerleme sağlanır. Kyu kuşak ve derecelerinin tamamlanmasından sonra ise ustalığı ifade eden Dan seviyesine geçilmektedir. Dan seviyeleri 10 aşamadan oluşmaktadır. Sıralaması ise 1. Dan olarak başlar ve 10. Dan'a kadar devam etmektedir.



**Beyaz Kuşak (10. Kyu):** Karatenin temel seviyesinde, öğrenciler beyaz kuşağa sahiptir. Bu kuşak, henüz başlangıç düzeyinde olanları temsil eder. İlk renk olan beyaz, bu yolculuğa başlayan öğrencilerin masumiyetini temsil eder. Öğrenci, karateye olan ilgisini ve niyetini gösteren bu kuşağın altında, temel teknikleri ve pozisyonları öğrenmeye başlar.

**Sarı Kuşak (9. Kyu):** Sarı kuşak, öğrencinin karate eğitimindeki ilk adımlarını ve ilerlemesini simgeler. Öğrenci, temel hareketleri geliştirirken aynı zamanda kendine güven kazanır. Sarı, güneşin ışığını ve yeni bir günün başlangıcını temsil ettiği gibi, kök salarak oraya yerleşmeyi de göstermektedir. Bu kuşak, öğrencinin karate yolculuğunda gelişme anlamına gelir.



**Turuncu Kuşak (8. Kyu):** Turuncu kuşak, öğrencinin tekniklerini daha da geliştirdiği bir aşamadır. Bu noktada, öğrenci güç ve dayanıklılık kazanırken aynı zamanda konsantrasyon ve disiplinini de artırır. Turuncu, yükselişi ve verimliliği simgeler. Karate yolculuğunda ilerlemeye devam ettiğini gösterir.

**Yeşil Kuşak (7. Kyu):** Yeşil kuşak, öğrencinin karatedeki yeteneklerini daha da ilerlettiği bir dönemi temsil eder. Öğrenci, tekniklerini daha karmaşık formlarda uygulayabilir ve hareketlerini hızlandırır. Yeşil, büyümeyi ve doğanın canlılığını simgeler. Karateci, zihinsel ve fiziksel olarak olgunlaşırken aynı zamanda kendine olan güvenini de artırır.



**Mavi Kuşak (6. Kyu):** Mavi kuşak, öğrencinin ilerlediği ve orta seviye bir aşamayı temsil eder. Bu aşamada, öğrenci tekniklerini ustalaştırmak ve daha derin bir anlayış geliştirmek için çalışır.



Mavi, gökyüzünün derinliğini ve sonsuzluğu simgeler. Karate yolculuğunda ilerlerken öğrenci, karatenin derinliklerine doğru keşif yapar ve kendi iç yolculuğunu sürdürür.

**Kahverengi Kuşak (1. Kyu):**

Kahverengi kuşak, öğrencinin en ileri seviyede olmadan önceki son aşamadır. Bu aşamada, öğrenci artık bir öğretmen adayıdır ve daha fazla sorumluluk alır. Kahverengi, olgunluk ve istikrar dışında tehlikeyi de simgeler. Öğrenci, karate prensiplerini daha derinlemesine anlar ve diğer öğrencilere rehberlik eder.



**Siyah Kuşak (Dan):** Siyah kuşak, karate yolculuğunun en yüksek seviyesini temsil eder. Siyah, bilgeliği, öz denetimi ve ustalığı simgeler. Siyah kuşak, öğrencinin karate sanatında uzmanlık kazandığı ve derin bir anlayışa sahip olduğu anlamına gelir. Siyah kuşak, bir karate ustası olarak saygı ve otoriteye sahip olmayı ifade eder. Aynı zamanda siyah kuşak, öğrencinin sürekli bir öğrenme ve gelişme sürecinde olduğunu da hatırlatır.

Karatede kuşak renkleri, öğrencilerin karate yolculuğundaki ilerlemesini ve gelişmelerini sembolize eden önemli unsurlardır. Her kuşak, öğrencinin yeteneklerini ve karakterini yansıtan farklı değerleri temsil eder. Beyaz kuşaktan siyah kuşağa kadar olan süreç, karatecinin kendini geliştirme, öz disiplin ve öz denetim gibi değerleri öğrendiği ve uyguladığı bir yolculuktur. Kuşaklar, sadece teknik ilerlemeyi değil aynı zamanda karakter ve ruhsal büyümeyi simgeler. Karateciler, kuşaklarını kazandıkça ve siyah kuşağa ulaştıkça, karate yolculuklarında gelişim ve özgüvenle ilerlemeye devam ederler.

# Spor, Yaşam Kalitesini Artıran Bir Köprü Rolünde

-YEŞİM ASLANHAN

**Günümüzde spor, sadece fiziksel aktivite olarak değil aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir köprü olarak da önem kazanıyor. Spor yapmanın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri her geçen gün daha fazla araştırılarak kanıtlanıyor. Spor aktivitelerinin sadece vücut sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal açıdan da bir dizi faydası olduğu biliniyor. İşte sporun yaşam kalitesini nasıl artırdığına dair bazı önemli noktalar**

**Fiziksel Sağlık:** Spor, düzenli olarak yapıldığında kalp-damar sistemi sağlığını iyileştirir, bağışıklık sistemini güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve kemik yoğunluğunu artırır. Ayrıca, sporun kalp hastalığı, diyabet ve bazı kanser türlerini önleme potansiyeli olduğu da bilinmektedir.

**Zihinsel Sağlık:** Spor, stresi azaltır, depresyon ve anksiyete ile mücadelede yardımcı olur, özgüveni artırır ve beyin fonksiyonlarını geliştirir. Yapılan araştırmalar, düzenli spor yapan insanların mental sağlık sorunlarıyla daha az karşılaştığını ve daha iyi bir ruh haliyle yaşadığını göstermektedir.

**Sosyal Etkileşim:** Spor, takım oyunları, spor kulüpleri veya egzersiz grupları gibi sosyal ortamlarda yapılabilir. Bu da insanların yeni insanlarla tanışmasını, sosyal becerilerini geliştirmesini ve dayanışma duygusunu artırmasını sağlar. Spor, aynı zamanda aile içinde de paylaşılabilir bir aktivitedir ve bu da aile bağlarını güçlendirir.

**Öğrenme ve Disiplin:** Spor, disiplini ve düzeni teşvik eder. Spor yapmak için belirli bir program ve hedefler belirlemek gereklidir. Bu da insanlara zaman yönetimi, hedefe odaklanma ve disiplinli olma becerilerini öğretir. Ayrıca, takım sporları, liderlik ve işbirliği gibi önemli becerileri geliştirmek için bir platform sunar.



Spor, sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Düzenli spor yapmak, insanların yaşam kalitesini artırırken sağlıklı bir vücuda ve zihne sahip olmalarını sağlar. Bu nedenle, sporun yaşam kalitesini artıran bir köprü rolünde olduğu unutulmamalıdır. İster bireysel olarak tercih edilsin, ister takım sporlarıyla uğraşılsın, sporun sağladığı faydalar hem bedensel hem de zihinsel olarak önemli bir etki yaratır. Bu yüzden, sporun yaşamın her alanında daha fazla teşvik edilmesi gerekmektedir.

Özellikle günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte hareketsiz bir yaşam tarzı yaygın hale gelmiştir. Bu durum, obezite, kalp-damar hastalıkları ve mental sağlık sorunlarının artmasına yol açmaktadır. Ancak spor yapmak, bu olumsuz etkilerin önüne geçebilir ve yaşam kalitesini yükseltebilir.

Bu noktada, toplumun genelinde spor bilincinin oluşturulması ve erişilebilirlik sağlanması önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde spor alışkanlığının kazandırılması, sağlıklı bir yaşam için temel bir adımdır. Spor kulüpleri, spor salonları, halka açık spor alanları gibi imkanların yaygınlaştırılması, insanların spor yapma motivasyonunu artıracaktır.

Sonuç olarak, sporun yaşam kalitesini artıran bir köprü olduğunu görmeliyiz. Hem fiziksel sağlığımızı korumak, hem de zihinsel ve sosyal açıdan daha iyi bir yaşam sürdürmek için spor yapmaya önem vermeliyiz. Spor, hayatımızı dengede tutan bir unsurdur ve bu bilinçle hareket etmek, sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşmasına katkı sağlayacaktır.

## Dünyadaki Ünlü Vücut Geliştirmecileri

-Salih Kutlu

Larry Scott'tan Arnold Schwarzenegger'e kadar dünyadaki ünlü vücut geliştirmecileri derledik.

### LARRY SCOTT

Larry Dee Scott Amerikalı vücut geliştirmeci. 1965 ve 1966 yıllarında Mr. Olympia olan ve Rachel Ichikawa adındaki eşiyle ve beş çocuğuyla Salt Lake City'de yaşayan Scott 8 Mart 2014 tarihinde 75 yaşında hayata veda etti.

### Arnold Schwarzenegger

Arnold Alois Schwarzenegger, Avusturya doğumlu Amerikalı sporcu, aktör ve politikacı. Schwarzenegger 2003-11 yılları arasında California Eyaleti Valisi olarak görev yapmıştır. Sinema kariyerinde özellikle Terminatör filmleriyle ünlenmiştir. Schwarzenegger,

### Frank Zane

Frank Zane, Amerikalı eski profesyonel vücut geliştirmeci, yazar ve antrenördür.

### Flex Wheeler

Ken Wheeler, Amerikalı emekli IFBB pro vücut geliştirmecisidir. IFBB Arnold Classic yarışmasını dört defa kazanarak kendi döneminde rekor kırmıştır.

### Ronnie Coleman

Ronnie Coleman, Amerikalı eski vücut geliştiricisidir. Lee Haney ile birlikte, 8 kez Mr. Olympia unvanına sahip olmuş ve tüm zamanların en büyük vücut geliştiricilerinden biri olarak kabul edilmiştir.

### Chris Bumstead

Christopher Adam Bumstead, Kanadalı IFBB profesyonel vücut geliştirmecidir. Bumstead, 2019, 2020, 2021 ve 2022'de Mr. Olympia Classic Physique yarışmalarını kazanmıştır ve bu ünvanı elinde bulundurmaktadır. Ayrıca 2017 ve 2018 yıllarında da ikinci olmuştur. Çoğunlukla Cbum takma adıyla anılır.



## Filenin Efeleri, Romanya'dan Rövanşı Aldı

Melike BOROZANCI

A Milli Erkek Voleybol Takımımız, CEV Avrupa Altın Ligi A Grubu dördüncü maçında Romanya'yı deplasmanda 3-2 yenilgiye uğrattı. Filenin Efeleri, Türkiye'de oynanan maçta rakibine 3-2 yenilmişti.

A Milli Erkek Voleybol Takımımız, CEV Avrupa Altın Ligi A Grubu dördüncü maçında Romanya'ya misafir oldu.

Ay-yıldızlılar, rakibin 3-2 mağlup etti ve üçüncü galibiyetini aldı.

Grupta puanını 8'e yükselterek liderliğini devam ettiren Filenin Efeleri, grupta kalan iki karşılaşmasını da Ankara'da TVF Başkent Voleybol Salonu'nda oynayacak. Milliler, 14 Haziran Çarşamba günü saat 19.00'da Portekiz'i, 17 Haziran Cumartesi günü ise saat 17.00'de Danimarka'yı misafir edecek.



## Düzenli Sporun Hayatımızda ve Vücudumuzda Etkileri

Sağlıklı yaşam için beslenmek ne kadar önemliyse spor da o kadar önemlidir. Bazıları çabuk yoruluyorum, çok zor, ayıracak vaktim yok gibi bahaneler sunsada spor Sağlıklı yaşamın tek sırrı spordur.

Sistemantik ve düzenli bir şekilde spor yapanların kas hücreleri, kısa sürede gelişir. Yaş ve yaşam tarzına bağlı olarak zaman içinde kemik yoğunluğunda azalma ortaya çıkabilir. Spor kemik gelişimine ve güçlenmesine yardımcı olur. Spor sayesinde kemik hücreleri artar. Birçok sağlık problemini önlemeye yardımcı olur. Bunun yanı sıra spor yapmak akciğeri çok daha güçlü hale getirir.

### Akciğer daha güçlü hale gelir

Sağlıklı bir insan akciğeri günlük 30 bin defa kadar temiz havayı içine alır. Spor yapan insanların nefes alışverişi çok daha düzenlidir. Bir bayır çıkarken yorulanlar böylelikle kendilerini çok daha güçlü hissedebilecekler.

### Spor yapmak kolestrole iyi gelir

Kolesterol, belirlenmiş seviyenin üstünde olduğu zaman birçok sağlık problemini de beraberinde getirir. Beslenme şekli bu tip risklerin önüne geçme durumunda etkili olsa da tek başına yeterli değildir. Haftada en az 3 defa düzenli bir şekilde spor yapar ve beslenmenize dikkat ederseniz iyi bir kolesterol seviyesinde gözle görülür bir artış ortaya çıkacaktır.

Sporun en büyük faydası, kilo kontrolünü sağlamaktır. Düzenli yapılan egzersiz kilo kontrolünü sağlarken fit bir görünüme sahip oluruz. Fazla kilolardan kurtulmanızın yanı sıra, spor daha zinde ve sağlıklı hissetmeyi de sağlar.



## Fenerbahçe'nin Acı Günü

Melike BOROZANCI

Fenerbahçe'nin eski futbolcusu ve sarı-lacivertlilerin Süper Lig'de ilk golünü kaydeden Ergun Öztuna, hayatını kaybetti.

Geçtiğimiz ay kalça kemiğini kırarak hastanede ameliyat olan ve sonrasında hastahanedede tedavi altında tutulan Öztuna'nın ölüm haberini ailesi ve yakınları sosyal medya hesabından duyurdu.

Fenerbahçe Spor Kulübü de olağanüstü futbolcularının ölüm haberi sonrası açıklama yaparak şu ifadelere yer verdi:"Türk futbolunun ve Fenerbahçemizin unutulmaz ismi 'Puşkaş Ergun' lakabıyla tanınan eski futbolcumuz Ergun Öztuna'yı kaybetmiş olmanın derin üzüntüsünü yaşıyoruz.

Türk futboluna damga vuran isimlerin başında gelen ve eski adıyla Türkiye 1. Futbol Ligi, son yıllardaki ismiyle Süper Lig'de Fenerbahçemizin ilk golünü kaydeden, 1957'de İstanbul Ligi'ni kazanan Futbol Takımımıza şampiyonluğu getiren maçta 3. golü atan Ergun Öztuna, Fenerbahçe'nin 103 golle şampiyon olduğu 1988-1989 sezonunda teknik direktör Todor Veselinovic'in yardımcılığını da üstlendi.

1956-1963 ile 1964-1965 sezonlarında iki farklı dönemde şanlı formamızı terleten Ergun Öztuna, 1958-1959, 1960-1961 ve 1964-1965 sezonlarında sarı lacivertli renkler altında 3 kez de şampiyonluk yaşadı.

Ay Yıldızlı formamızı da alt yaş gruplarından itibaren giyen Öztuna, A Takım formasını da terletti.

Fenerbahçemizin ve Türk sporunun değerli ismi Ergun Öztuna'ya Allah'tan rahmet; değerli ailesi, sevenleri ve tüm camiamıza başsağlığı dileriz. Mekanı cennet olsun."





## MR.OLIMPIA NEDİR?

-Salih Kutlu

**Mr. Olympia**, Uluslararası [Vücut](#) Geliştirme ve Fitness Federasyonu (IFBB) tarafından her yıl düzenlenen uluslararası [vücut](#) geliştirme yarışmasının Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend'deki profesyonel erkek vücut geliştirme yarışmasını kazanan sporcuya verilen unvanın adıdır.

Joe Weider, Mr. Universe kazananlarının rekabete devam etmelerini ve para kazanmalarını sağlamak için yarışmayı yarattı. İlk Olympia, 18 Eylül 1965'te [New York](#), Brooklyn Müzik Akademisi'nde gerçekleştirildi ve [Larry Scott](#), iki şampiyonluğun ilkinin kazandı.

Rekor galibiyet sayısı Lee Haney (1984–1991) ve [Ronnie Coleman](#) (1998–2005) taraflarından sekizdir. [Hadi Choopan](#) şu anda unvanı elinde tutuyor.

*Pumping Iron* (1977) filmi, Pretoria Güney Afrika'da 1975 Mr. Olympia'nın oluşumunu içeriyordu ve [Arnold Schwarzenegger](#) ve [Lou Ferrigno'nun](#) oyunculuk kariyerlerinin başlamasına yardımcı oldu.

Ayrıca bir [kadın vücut geliştirme](#) olan Ms. Olympia'nın yanı sıra fitness ve figür yarışmacıları için Fitness Olympia ve Figure Olympia yarışmacıları da var. Dört yarışmanın tamamı aynı hafta sonu gerçekleşir. 1994'ten 2003'e ve yine 2012'de bir Masters Olympia da taçlandırıldı.

2016'dan başlayarak, Classic Physique adlı yeni bir bölüm tanıtıldı. Danny Hester, Classic Physique bölümünün açılış şampiyonuydu.

Aile ve Sosyal Hizmet Bakanlığı tarafından 2016 yılından bugüne kadar gerçekleşen Bocce Turnuvası 2023yılı sezonu da devam ediyor.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından huzurevlerinde kalan yaşlıların spor yoluyla fiziksel, psiko-sosyal ve duygusal yönden desteklenmeleri ve hoşça vakit geçirmeleri amacıyla Bocce Bowling ve Dart Federasyonu işbirliğiyle 2016 yılında başlatılan Bocce sporu ülkemizde profesyonel bir lige dönüştü.

2022 turnuvalarında Türkiye şampiyonasında Hendek Melek Nişancı Huzurevi ve Fatma Göztepe Huzurevi yerini alan iki takımının 08.06.2023 tarihinde yapılan Bocce Maçında kıyasıya rekabetin devam etmesi ve seyircilerde büyük heyecana sebep oldu.

Melek Nişancı Huzurevi, Fatma Göztepe Huzurevi Bocce Takımı oyuncularını 12-2 yenerek yenilgiye uğrattı



## Protein Tozu Faydaları ve Zararları

Melike BOROZANCI

Protein tozu, sadece profesyonel sporcular tarafından, uzman eşliğinde günlük gerekli olan ölçüsü belirlendikten sonra alınan bir besindir. Ağır antrenmanlarda kas ve kemiklerin güçlenmesi, onarılması gibi faydaları bulunan protein tozu, sporla ilgilenen her birey için gerekli değildir. Uzman hekim ya da diyetisyen görüşü olmaksızın kullanılma başlanılmamalıdır. Aşırı ve bilinçsiz kullanımda vücudun ihtiyacından fazla proteine almasına sebep olur. Bu durum başta kemik erimesi ve bağırsak sorunlarını oluşturabilir. Aşırı kullanımdan dolayı bağırsak tarafından yeteri kadar emilemeyen protein ise ishal gibi sağlık problemlerine sebep olabilir.

Yapılan araştırmalara göre protein tozu zararları şu şekilde sıralanabilir:

**Kalp Hastalıkları:** Protein tozu, vücutta protein miktarının kısa sürede fazla artmış olmasından, kalbin yorulmasına, kalp büyümesine yol açar. Ürünün içerisinde bulunan yağ miktarına göre diğer kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

**Kemik Erimesi:** Protein, kanın asidik oranını yükseltir. Bu asidin dengelenmesi için kemikte bulunan kalsiyum kullanılır. Proteinin fazla oluşu kemikte bulunan kalsiyumun boşalmasına sebep olur bu da kemikleri zayıflatarak kırılğan hale getirir.

**Böbrek Taşı Oluşumu:** Protein tozunun kemiklerdeki kalsiyumu boşaltması v ekmekleri zayıf ve kırılğan hale getirmesi proteinin böbreklerde yoğunlaşmasına sebep olur. Bu birikim ile spor sonrasında yaşanan sıvı kaybı, böbrek taşı oluşumuna neden olur. Aşırı kullanımda böbrek yetmezliği rahatsızlığı görülebilir.

**Karaciğer Hastalıkları:** Vücudun ihtiyacından fazla alınan proteinin vücuttan atılması için karaciğerin daha fazla çalışması gerekir. Özellikle karaciğer hastalığı olan kişilerde bu durum pek çok sağlık problemine yol açabilir.



Türkiye'nin önde gelen vücut geliştirme sporcuları hem kariyerleri ile hem de çalışma azimleri ile dikkatleri üzerine çekiyor. Vücut geliştirme alanında önemli başarılarla imza atmış sporcuları derledik.

#### HAMDULLAH AYKUTLU

Hamdullah Aykutlu, Türk vücut geliştirme sporcusu. Ahmet Enünlü'nün öğrencisi olan sporcu, 1993 yılında katıldığı Mr. Olympia adlı yarışmada boy gösteren ilk Türk olma özelliğini taşıyor.

#### TUNAHAN GÜLER

Tunahan Güler 16 Ekim 1997 tarihinde Rize'de dünyaya geldi. Gençliğini Rize'de geçiren Tunahan spor hayatına futbol ile başladı. Çocukluğu boyunca sporla hep içe içeydi. Futbol oynadığı dönemlerde konuştuğu bir insanın vücudun ve genetiğin çok iyi bence vücut geliştirmeye başlamalısın tavsiyesi ile vücut geliştirmeye yönlendi. Yaşadığı çevre küçük olduğu için kısa sürede ilgi odağı oldu. Ekonomik durumların bu spordaki yetersizliğinden dolayı Tunahan Güler spor eğitmenliği konusuna yönlendi ve kendini geliştirdi. Bu dönemlerde kısıtlı imkanları ile yarışmalara katıldı fakat potansiyelini tam olarak ortaya koyamadı.

Bu durumda ilerlerken kendisinin deyimiyle hiç beklemediği bir anda El Swiss Nutrition firmasıyla Dubai yarışına katıldı. Dubai yarışında hasta ve zor bir rekabet ortamında olmasına rağmen takım arkadaşları Çetin Köroğlu ve Furkan Tunç ile birlikte Men's Physique kategorisinde 3 Pro Card'ı da ülkemize kazandırdılar. Yarışma gününün akşamında yapılan Pro Show'da 1.lik kazanarak yıllar sonra Olympiaya katılan Türklere birisi olmaya hak kazandı.

#### SERDAR AKTOLGA

17 yaşında fitnessa başlayan Aktolga 1998 yılında Türkiye Şampiyonu olarak ilk önemli başarısına imza attı. Aynı sene içinde IFBB Balkan vücut geliştirme şampiyonasında şampiyon oldu. İleriki senelerde başka federasyonların yarışmalarına katılarak 2006 ve 2007 yıllarında tekrardan Dünya Şampiyonu oldu. 2009 yılında pro kartını alan başarılı sporcumuz dünyanın devleriyle yarışıp ülkemizi podyumda başarıyla temsil etti. Şu anda birçok yarışmacıya ilham kaynağı olan Serdar Aktolga, "İyi ki bu sporu seçmişim, iyi ki vücut geliştirme sporcusuyum bir daha dünyaya gelsem yine bu hayatı ve şu ana kadar yaşadıklarımı seçerdim. Aynı aileyi, aynı dostları ve tabii ki yine aynı ben olmak isterdim o kadar tatminim ki kendimden ve yaşadıklarımın" sözleriyle yapmış olduğu spora tutkusunu dile getirdi.

#### MURAT GÖNÜL

**Murat Gönül profesyonel vücut geliştirme uzmanı**, milli sporu ve fitness eğitmenidir. Beylikdüzü Adnan Kahveci Mahallesi'nde bir **spor salonu** bulunuyor. Kendisi salonun hem hocası hem de işletmecisidir. Bu spor onun hayatının bir parçası haline gelmiştir ve geçimini bununla karşılıyor.

Vücut geliştirme sporu ile küçük yaşlarda tanışmıştı. Zayıf ve sıska (55 kg) olan vücudundan rahatsız olup semtinde bulunan bir spor salonuna yazıldı. Daha sonra **vücudunu geliştirmeye başlamış** ve bu gelişimden oldukça memnun kaldı. Çevresi tarafından rahatlıkla fark edilebilen bir değişim yakalamayı başardı.

Bu gelişimden oldukça memnun kalan Murat Gönül bu sporu **profesyonel** anlamda yapma kararı aldı. Gününün 24 saatini bu sporla geçiren Murat, kariyerini vücut geliştirme üzerine yaparak ciddi başarılarla imza attı.

## Niyazi Kurt Steroid Tehlikesine Dikkat Çekti

-Salih Kutlu

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanı Niyazi Kurt, bilinçsiz kullanılan steroid ve trambolinin zararları hakkında açıklamalarda bulundu.

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'nun Bayraklı Spor Tesisleri'ndeki toplantısı yoğun katılım ile gerçekleştirildi. Toplantıda konuşma yapan Niyazi Kurt, bilinçsiz kullanılan steroid ve trambolinin zararlarından bahsetti. Bu ürünleri kullanım yaşının 17-18'e kadar düşüğünü belirten Kurt, antrenörlere seslenerek yarışmacılar dışında kimseye tavsiye etmemelerini tavsiyesinde bulundu. Kurt, vücut geliştirme şampiyonalarının devam edeceğini müjdeleyerek sözlerini noktaladı.

Daha sonra ise kürsüye 5 kez dünya bilek güreşi şampiyon olan Serhat Evren Arslan çıktı. Konuşmasında sporun sadece futboldan ibaret olmadığını ve çeşitli biçimleri bulunduğunu belirtti.

## FİFA 23'ÜN EN İYİ KADIN OYUNCU REYTINGLERİ

Aynur POLAT

EA Sports'un merakla beklenen futbol oyunu FIFA 23'ün çıkış yapmasına sayılı günler kala FIFA 23'teki kadın oyuncuların reytingleri açıklandı. İspanyol yıldız



**Alexia Putellas 92 ratinge sahip olarak oyundaki en yüksek reytinge sahip kadın futbolcu oldu.**

Alexia Putellas 92 reyting ile oyunun hem kadın hem erkek futbolcuları arasında en yüksek reyting sahip futbolcu olmayı da başardı. İspanyol orta saha, Chelsea'den Sam Kerr ile Lyon'dan Wendie Renard ve Ada Hegerberg'den 1 reyting fazla alarak 1. sıraya yerleşti.



Alexia Putellas

### *En İyi Reytinge Sahip 25 Kadın Futbolcu*

1. **Alexia Putellas** - 92 (İspanya)
2. **Sam Kerr** - 91 (Chelsea)
3. **Wendie Renard** - 91 (Lyon)
4. **Ada Hegerberg** - 91 (Lyon)
5. **Marie-Antoinette Katoto** - 90 (Paris Saint Germain)
6. **Lucy Bronze** - 90 (İngiltere)
7. **Alex Morgan** - 90 (ABD)
8. **Caroline Graham Hansen** - 90 (Norveç)
9. **Christiane Endler** - 89 (Lyon)
10. **Vivianne Miedema** - 89 (Arsenal)
11. **Beth Mead** - 88 (Arsenal)
12. **Kadidiatou Diani** - 88 (Paris Saint Germain)
13. **Mapi Leon** - 88 (İspanya)
14. **Irene Paredes** - 88 (İspanya)
15. **Jenni Hermoso** - 88 (İspanya)
16. **Alexandra Popp** - 88 (Almanya)
17. **Sandra Panos** - 88 (İspanya)
18. **Amandine Henry** - 88 (Lyon)
19. **Kim Little** - 88 (Arsenal)
20. **Lina Magull** - 87 (Almanya)
21. **Lauren Hemp** - 87 (Manchester City)
22. **Grace Geyoro** - 87 (Paris Saint Germain)
23. **Ashley Lawrence** - 87 (Paris Saint Germain)

24. **Millie Bright** - 87 (Chelsea)
25. **Lieke Martens** - 87 (Paris Saint Germain)

## **HEDEFİM İLK AMPUTE KADIN FUTBOLTAKIMINI KURMAK**

Aynur POLAT

**Ampute Futbol 1. Lig ekibi Mersin Olimpik Yetenekler Spor Kulübü antrenörü Fatma Kara, Türkiye'deki ilk ampute kadın futbol takımını kurmayı hedefliyor**

Kara, Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek ampute kadın futbol takımı kurmayı hedefliyor. Antrenörlüğünü yaptığı Mersin Olimpik Yetenekler Spor Kulübü'nün erkek takımıyla Ampute Futbol Türkiye Kupası için Van'a gelen Kara, engellilerin spor yapmasının önemine dikkati çekti. Kadınların tüm alanlarda olduğu gibi sportif faaliyetlerde de önemli başarılar elde ettiğini belirten Kara, "Evlerinden çıkamayan engelli kadınlarımız var. Onlara yardımcı olmak, engellerini ortadan kaldırmak için çalışma başlattık. Bunu sosyal sorumluluk olarak görüyorum." Dedi.

### **Van'da kadın ampute takımı kurma girişiminde bulunacağız"**

İmkan verilirse kadınların futbolda da ilerleyebileceğini, güzel başarılar elde edebileceğini ifade eden Kara, şöyle konuştu: "Kadınlar bu konuda çok istekliler. Mersin'de bedensel engellilerin temsilciliğini de yapıyorum. Sürekli onlarla vakit geçiriyorum. Sorunlarıyla yakından ilgileniyorum. Amputede eksikliği gördüğüm için bu alana yöneldim. Kadın ampute takımlarını kurmayı, onlarla Türkiye ve dünya şampiyonalarında mücadele etmeyi hedefliyorum. Van'da engelli vatandaşlarla görüşme fırsatım oldu. Onlara ampute futbolunu anlattım, maçlarımızı izletmeye davet ettim. Maçları izledikten sonra futbola ilgi duydular. İlerleyen zamanlarda Van'da kadın ampute takımı kurma girişiminde bulunacağız. Özellikle futbolda kadınların da olması gerektiğine inandığını belirten Kara, "Futbol dendiğinde akla genelde erkekler geliyor. Kadınların sahada olması bazen kabullenilmiyor. Bu günlere birçok zorluk çekerek geldim. Futbol içinde zorlukları da barındırıyor. Bazen 'kadın futboldan ne anlar' laflarını işitebiliyorsunuz. Bu zorlukları aşmak için buradayım. Bir yerden başlamak lazım." ifadelerini kullandı.

## **TÜRKİYE'NİN İLK KADIN FUTBOL HAKEMİ**

**Aynur POLAT**



## **Kadınların farklı branşlarda gösterdiği başarılarla en büyük örneklerden birisi olan Lale Orta, Türkiye'nin ilk kadın futbol hakemi olarak tarihe geçti.**

Ocak 1960 tarihinde dünyaya gelen Lale Orta, Türkiye'nin ilk kadın futbol antrenörü ve ilk kadın futbol hakemidir. Yirmi yıl erkek liglerinde futbol hakemliği yapıp profesyonel ve amatör bin beş yüzün üzerinde maç yönettiği bilinene Lale Orta, 2000 yılında tamamladığı doktora tezi ile ülkenin ilk kadın futbol doktoru unvanını aldı.

Dünyadaki FIFA kokartlı ilk kadın hakemlerden biri olan Orta, 60 uluslararası maç yönetmiştir. Kariyerine Dostluk Spor'da devam eden Orta, 1976-1989 yılları arasında futbol oynadı. Kulüpte kalecilik ve kaptanlık yaptı ve Yükseköğrenimini 1986 yılında Marmara Üniversitesi'nin İşletme Bölümü'nde tamamladı. 1985 yılında antrenörlük kurslarına devam edip kursu birincilikle bitirerek Türkiye'deki ilk kadın futbol antrenörü kadın oldu. Antrenörlük eğitimi sırasında futbol hakemliği eğitimi alan Lale Orta, Futbol hakemliği kariyerine erkek liglerinde devam etti. İlk olarak Eyüp stadında bir maç yönetti daha sonrasında Türkiye profesyonel 1., 2. ve 3. liginde futbol maçı yöneten ilk kadın oldu. Birinci lig seviyesinde yardımcı olarak yönettiği ilk maç, 20 Mayıs 1990 günü oynanan [Galatasaray](#)-Sarıyer maçıyken, Hakem olarak ilk Süper Lig maçı ise 1999 yılında oynanan Sakaryaspor-Ankaragücüspor maçı oldu.

Marmara Üniversitesi'nin Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu'nun, spor yönetimi yüksek lisans programında eğitimine devam eden Orta, "*Türk Spor Teşkilatı İçinde Futbol Hakemliği Statüsü*" konulu tezi ile yüksek lisans eğitimini 1993'te tamamladı. 1995 yılında, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından 27 ülkeden seçilmiş 54 kadın hakem arasına girerek dünyadaki ilk FIFA kokartlı kadın hakemlerden birisi olan Orta, Hakemliği bırakana kadar 60 uluslararası maç yönetti. 2000 yılında "*Dünyada ve Türkiye'de Futbol Organizasyonları üzerine Analitik Bir Yaklaşım*" başlıklı tezi ile doktor unvanı aldı ve böylece Türkiye'de futbol hakkında doktora tezi yazan ilk akademisyen kadın oldu.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından kadınların spora katılması konusunda öncü rol üstlenen kişi ve kurumlara verilen "*Kadın ve Spor 2002 -Avrupa Kıtası Büyük Ödülü*"ne değer görülen Orta, 2003 yılında, UEFA tarafından Avrupa kıtasındaki en iyi 17 hakemden biri olarak seçildi. 21 Mayıs 2005 tarihinde ise Almanya'nın Postdam kentinde Almanya (Djugarden) ve İsveç (Alvsjö) takımları arasında oynanan UEFA Kupası Kadınlar Final Maçı'nı yönetti. İsmi, Küçükçekmece Stadı'nda hakem odasına verilmiştir.



Geçtiğimiz günlerde MHK'nın yeni başkanı seçilen Lale Orta , için Federasyonun açıklamasında şunlar dendi; “ *Türkiye Futbol Federasyonu Yönetim Kurulu bugün gerçekleştirdiği toplantıda aldığı kararla; Merkez Hakem Kurulu Başkanlığı'na Prof. Dr. Lale Orta'yı getirmiştir. Türkiye'nin ilk kadın futbol antrenörü, ilk kadın futbol hakemi ve FIFA kokartlı ilk kadın hakemlerden biri olan Prof. Dr. Lale Orta başkanlığında göreve başlayacak olan MHK'nın; futbola değer katarak Türk futbolunu uluslararası alanda daha yüksek seviyelere getirmek için üzerine düşen sorumlulukları yerine getireceğine inanıyor, yeni MHK başkanı ve üyelerine görevlerinde başarılar diliyoruz.*” Orta'nın başkanlığındaki MHK'nın diğer üyeleri ise şöyle Tolga Özkalfa, Ahmet İbanoğlu, Cemalettin Ali Kunak, Ali Kızılet, Süleyman Abay, Saadettin Güler, Aynur Aysun Akar, Hamza Mısır.

## **FUTBOLCULAR'IN TÜKETMESİ GEREKEN BESİNLER**

Aynur POLAT

**Her spor dalında olduğu gibi Futbolda'da beslenme alışkanlığı oldukça büyük önem taşır. Profesyonel sporcular beslenmelerinde özellikle protein gibi bazı besin değerlerine ağırlık vermelidir.**

### **Sporcu Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler**

Profesyonel sporcuların her dönemde iyi bir beslenme programı izlemesi gerekir. Maç veya antrenman öncesi yenilen yemeğin miktarı, içeriği ve zamanlaması önemlidir. Tenis ve golf gibi süresi belli olmayan spor dalları dışında futbol, basketbol, voleybol

için aynı beslenme ilkeleri uygulanabilir. Sporcu beslenmesinde doğru yemek seçimi performansı artırırken, yanlış yemek seçimi performansı olumsuz yönde etkileyebilir.

### **Spordan Önce Nasıl Beslenmek Gerekir?**

- Hidrasyon (sıvı dengesi) düzeyini korumalı.
- Açlığı önlemeli.
- Enerji depolarını doldurmalı.
- Sindirimi kolay besinler seçilmeli.
- Posa içeriği fazla olan çiğ sebze ve meyveler yerine pişmiş sebze ve meyveler tercih edilmeli. Meyveler komposto şeklinde veya kabuksuz tüketilmeli.
- Yağ içeriği yüksek yiyecekler, kızartma, kavurma yenmemeli.
- Mide yanması ve ekşimesine neden olabilecek acı, baharatlı ve gaz yapıcı yiyeceklerden uzak durulmalı.
- Gaz yapıcı etkilerinden dolayı süt ve yoğurt sporcunun toleransına göre tüketilmeli. Portakal suyu içmemeli.
- Sporcu beslenmesinde sporcunun alışık olduğu yiyecekler tüketilmeli, yeni bir besin maç öncesi öğünde denenmemeli.
- Yeterli hidrasyonu sağlamak için bu öğünde 2–2,5 su bardağı su ve maçıtan 20–30 dakika önce ½ - 1 su bardağı kadar su içilmeli.
- Maçıtan 2-4 saat önce karbonhidrattan zengin, orta düzey protein içeren, az yağlı ve az posalı yemekler yenilmeli.

### **Maç veya Antrenman Sırasında Beslenme**

Maç sırasındaki beslenme en az öncesi kadar önemli. Özellikle bir saatten fazla süren maç veya egzersizlerde sıvı ve karbonhidrat tüketimine dikkat edilmeli. Bu esnada her 10-15 dakikada bir 100-150 ml su içilmeli. Maç bir saatten fazla sürdüğünde şekeri dengelemek ve glikojen depolarının doluluğunu korumak için mutlaka saatte 30-50 gr karbonhidrat tüketilmeli. Her 10-15 dakikada 1-2 su bardağı kadar yüzde 6-8 oranında karbonhidrat içeren sporcu içecekleri tüketimi karbonhidrat ve sıvı ihtiyacını pratik bir şekilde destekler. Maç–devre arasında enerji jelleri ve muz da sporcu içecekleri yerine tüketilebilir. Her bir paket enerji jeli 240 ml su ile birlikte alınmalıdır. Böylece karbonhidrat daha etkin olarak emilir.

### **Spordan Sonra Nasıl Beslenmek Gerekir?**

Bir sonraki maç ve antrenman için yakıt deposu kas ve karaciğer glikojeninin hızla yeniden sentezini kolaylaştırdığı için antrenman ve maçıtan hemen sonra yemek yemek çok önemlidir. Maç sonrası vücut glikojen depolarını doldurmaya ve kaslarda protein sentezine yönelir.

Maksimum düzeyde geri kazanım için maç veya egzersizi izleyen 30 dakika içinde sporcu 1-3 gr/kg yaklaşık 50 gram karbonhidrat tüketmeli. Temelde muz gibi terle birlikte atılan potasyumu da yerine koyacak bir meyve, protein için süt iyi bir alternatif olur. Karbonhidratla birlikte tüketilen proteinler doku onarımını uyararak kaslara taşınan aminoasit miktarını artırır ve kas kaybının önüne geçilmesini sağlar.

Maç ve egzersiz sırasında terle kaybedilen sıvı ile birlikte sodyum potasyum gibi elektrolitlerin de yerine konulması çok önemlidir. Bu nedenle maçıtan sonra bol su içilmeli. Sporcu içecekleri, soda-maden suyu ile elektrolit kayıpları karşılanmalı.

Bu dönemde yenilecek yiyecekler sıvı ve elektrolit kayıplarını karşılamalı, glikojen depolarını dolduracak kadar karbonhidrat ve kas dokularını yenileyecek kadar protein içermeli.

Kolay sindirilip, emilen yiyecekler tercih edilmelidir. Bu yiyecekler karbonhidrattan zengin, düşük yağ içeren meyve, ekmek, tahıl gevreği, az yağlı süt, az yağlı yoğurt, gaz yapmayan meyve suları, sporcu içecekleri gibi yiyecek ve içeceklerdir. Kolalı içecekler ile çikolata, bisküvi, cips gibi yiyecek ve içecekler gaz yapıcı oldukları ve midede uzun süre kaldıkları için tüketilmemelidir.

### **Sıvı Kaybına Dikkat Edilmeli**

Spor yaparken oluşan dehidrasyon özellikle sıcak havalarda hem spordan alınan zevki hem de performansı düşürür. Çoğu durumda, egzersiz sırasındaki ter kaybı sporcunun sonradan alacağı sıvıdan fazladır. Kaçınılmaz olarak oluşacak sıvı kaybını minimuma indirmek için egzersize, sıvıya doymuş bir vücut ile başlamak gerekir. Ancak çok fazla sıvı tüketmek de hiponatremiye (kan tuz seviyesinin düşüklüğü) neden olabilir. Bu nedenle sporcu beslenmesinde su tüketiminde abartıya kaçmamak gerekir.

### **Takviye Besinlerin Riskleri ve Faydaları**

Doğru beslenme sporcular için ilk savunma noktasıdır. Sporcu beslenmesinde takviye besinler tercih edilebilir. Ama bunlar tehlikeli olabilir. Bazı besleyici ilave katkı maddelerinin yararları olduğu gibi çapraz kontaminasyon (bulaşma), yetersiz üretim uygulamaları ve yasadışı ilaçlar sporcularda ciddi sonuçların oluşmasına ve yasaklı madde testinde pozitif çıkmalarına neden olabilir. Besleyici ilave gıda maddelerini değerlendirmek önemlidir. Spor organizasyonlarının ilave gıdalar hakkındaki düzenlemelerini takip edin. İlave gıdaları kalite ve yasaklı maddeler açısından test edebilecek kaynaklardan yararlanın. Sporcu beslenmesiyle ilgili bu ipuçlarını unutmayın:

- Besin enerjidir. İyi planlanmış beslenme vücuda enerji verir ve antrenmanı, iyileşme sürecini ve kas kütlelerinin yapımını geliştirir.
- Yaptığınız sporun yönetmeliklerine uyun. Ek gıdalar alan sporcuların yedikleri her şey için sorumlulukları vardır.
- Ek gıdaları güvenliği, yasallığı, kalitesi, etkinliği, doz ve uygulanması açısından değerlendirmek için bir spor diyetisyeni ile görüşülmesi gerekir.

# KADIN FUTBOLCULARIN MEVKİLERİNE GÖRE SAKATLANMA DURUMLARI

Aynur POLAT

**Sportif aktivitelere katılım devam ettikçe spor kaynaklı yaralanma sayısının artarak devam ettiği görülmektedir. Spor sakatlanmaları, sporcuların spor hayatlarına uzun bir süre ara vermelerine, bazen de spor yaşantılarının sonlanmasına neden olmaktadır.**

Futbol, spor yaralanmalarının en fazla görüldüğü spor dallarından birisidir. Bunun yanında futbol, fiziksel çarpışmaların sıkça yaşandığı bir spor dalıdır. Fiziksel çarpışmaların fazla yaşanması futbolu spor yaralanmalarının sık görüldüğü alan haline getirmiştir. Bu sebeple spor yaralanmalarının tanımlanması ve yaralanmalara neden olan durumların saptanması spor yaralanmalarının önlenmesinde oldukça önemlidir.

Sporcuların özellikle de futbolcuların oynadıkları pozisyona göre fiziksel özellikleri değişebildiği gibi, spor yaralanmaları da oynanılan pozisyona göre değişiklik gösterebilir. Literatürde farklı spor branşlarında görülen sakatlanma türleri üzerinde çeşitli çalışmalar mevcuttur. Ancak elit düzeydeki kadın futbolcularda görülen sakatlanma türlerinin mevkilere göre dağılımı ile ilgili çalışmalar oldukça nadirdir. Yapılan araştırmalarda sporcuların sakatlıklarının en fazla müsabaka esnasında gerçekleştiği görülmektedir. Bu durumun nedeni ikili mücadelelerin daha çok yaşandığı ve sporcuların kazanma arzusu ile birlikte vücutlarını çok yüksek şiddetlerde zorladıkları müsabakaların, antrenmanlara kıyasla daha fazla sakatlanma riski taşıması olarak açıklanabilir. Literatüre bakıldığında sporcuların en fazla sakatlıkları müsabaka ortamında yaşadıkları görülmektedir. Futbol branşında ayak bölgesinin daha çok kullanılmasından kaynaklı olarak darbelerin çoğunlukla bu bölgeye geldiği söylenebilir. Sporcuların sakatlanma oluşum nedenleri incelendiğinde, sakatlıkların en çok rakip oyuncu ile çarpışma ve rakip oyuncu darbesi sonucunda oluştuğu tespit edilmiştir. Yaralanma oluşum nedeninin en fazla rakibin darbesi sonucunda meydana geldiği görülmüştür.



Futbolda rakiple sürekli olarak temas halinde ikili mücadeleler gerçekleştiği için oyunun doğasında, rakipten kaynaklı sakatlanma yzdesinin daha yksek olduğu saptanmış. Sonuç olarak, kadın futbolcularda sakatlığın en çok ayak bileği/ayak bklgesinde meydana geldiği ve bu sakatlanmaların en çok burkulmalar şeklinde olduğu görülmüştür. Mevkilere göre en fazla sakatlık yaşayanların defans oyuncularını olduğu görülmüştür.

**ÇİM HOKEYİ NASIL OYANIR?**

SEMA ÇOMAK

Çim hokeyi kadınlardan ya da erkeklerden oluşan 11'er kişilik takımlar arasında oynana spor dalıdır. Oyunun amacı ,sert ufak bir topu uçları kıvrak sopalarla karşı tarafın kalesine sürmek ve gol atmaktır. 35'er dakikalık iki devre sonunda en fazla gol atan takım kazanır ve devre arasında kaleciler yer değiştirir .

### **ÇİM HOKEYİ HANGİ ÜLKENİN ?**

Çim hokeyi Hindistan ve Pakistan'ın ulusal sporlardır ; buz hokeyi , Avrupa ve Amerika'nın dağlık kuzey yörelerinde yaygın bir branştır .



### **Çim hokeyi ilk ne zaman çıktı?**

SEMA ÇOMAK

Hokey'in olimpiyat oyunlarında futboldan sonra en fazla seyirci kitlesine sahip iki branş olduğu ve 1908 yılından beri olimpiyat oyunlarında var olan bu sporun , Hokey'in ana branşı ilk şekli olduğu düşünülmektedir.

1924 yılında, Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) kurulmuştur. FIH'in ilk başkanı Fransız Paul Leautey'dir. Avusturya, Belçika, Çekoslovakya, Fransa, Macaristan, İspanya ve İsviçre milli federasyonları FIH'in ilk üyeleridir. Birçok ülkede bayanlar hokeyi hızla gelişmiş, 1927 yılında Bayanlar Hokey Birlikleri Uluslar Arası Federasyonu (IFWHA) kurulmuştur.



Üye ülkeler; Avustralya, Danimarka, İngiltere, İrlanda, İskoçya, Güney Afrika, ABD, Galler FIH ve IFWHA bir araya gelerek 1982 yılında FIH'i kurmuşlardır. Bugün beş kıtada 114 üyesi bulunmaktadır. Merkezi Brüksel dir. Türkiye 1927 yılında Uluslar arası Hokey Federasyonuna üye olmuştur. 1928'de Almanya, Polonya, Portekiz ve Hindistan üyeliğe dahil edilmişlerdir. Hindistan Avrupalı olmayan ve üyeliğe kabul edilen ilk federasyondur üşünülmektedir.





## ÇİM HOKEYİ KURALLAR I NELERDİR?

SEMA ÇOMAK

Çim hokeyinde kurallar , rakibe dokunmamak ve hamleleri engellemekten kaçınmaktır .Top sadece bir hokey sopasıyla durdurabilir ve kontrol edebilir . Her iki takımın kalecisi dışında hiçbir oyuncu elliyle topa müdahale edemez. Kaleci sadece kendi sahasına yakın bir yerden tekme atabilir. Kendisine yönelik şutlarda elleriyle kontrol edebilir. Çim hokey'inin en önemli kurallarından birisi oyuncu sayısı 11 kişi olmasıdır.



## AVRUPA KULÜPLER C2 ŞAMPİYONU NİZİP ZEUGMA

SEMA ÇOMAK

26 - 29 Mayıs 2023 tarihleri arasında ülkemizin ev sahipliğinde Kırklareli'de düzenlenen Avrupa Kulüpler Şampiyonası C2'de mücadele eden temsilcimiz Nizip Zeugma tüm maçlarını kazanarak şampiyon oldu ve ülkemizin adını Avrupa Kulüpler Şampiyonası C1'e yazdırdı.

2 grupta toplam 8 takımın bulunduğu şampiyonada B grubunda mücadele eden temsilcimiz, B grubunda Norveç temsilcisi Aker'i 14-1'lik skorla, Slovak temsilcisi Predonavci'yi 8-2'lik skorla ve Macar temsilcisi Epitok'u 4-3'lük skorla geçti. Grup maçlarından sonra diğer grubun ikincisi olan HC Luxembourg ile karşılaşan Nizip Zeugma, rakibini 5-3'lük skorla geçmesini bildi ve Avrupa Kulüpler Şampiyonası C1'i şampiyon olarak tamamladı.

Şampiyona boyunca temsilcimiz Nizip Zeugma sporcusu Müslüm Elagöz attığı şampiyonanın gol kralı unvanının sahibi oldu. Nizip Zeugma Spor Kulübünü ettiği bu başarıdan dolayı yürekten kutlarız.



## **Türk Jimnastiği Tarihinde Tarihi An: İlk Madalya Tokyo 2020'de**

**Aleyna Sarı**

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda Türk jimnastiği tarihinde bir ilk yaşandı. Ülkemizin gururu olan bir jimnastikçi, büyük bir başarı elde ederek Türk jimnastiği için tarihi bir anı yaşattı. Bu an, Türkiye'yi gururlandıran bir madalya ile taçlandı.

Tokyo'da düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda Türk jimnastiği, yıllardır süren çalışmaların meyvesini topladı. Türk sporcular, mücadelecı ruhları ve üstün performanslarıyla adından söz ettirdi. Ancak tarih yazmak için gereken madalya, bir Türk jimnastikçinin çabaları sonucunda geldi.

Adını tüm dünyaya duyuran bu başarılı jimnastikçi, Tokyo 2020 Olimpiyatları'nda büyük bir yükseliş yaptı. Kendi dalında mücadele eden ve üstün yetenekleriyle göz kamaştıran sporcu, finalde olağanüstü bir performans sergiledi. Güçlü teknikleri ve kusursuz hareketleriyle izleyicileri kendine hayran bıraktı.

Heyecan dolu bir yarışma sonucunda, Türk jimnastik tarihindeki ilk madalyayı kazanan sporcu, gümüş madalyayla ödüllendirildi. Türkiye bayrağını gururla taşıyan jimnastikçi, tarih yazdığı için duygu dolu anlar yaşadı. Milli marşımız eşliğinde bayrağımız göklere çekildiğinde, Türkiye'deki tüm spor severlerin yüreği bir kez daha dolup taştı.

Bu tarihi an, Türk jimnastiğinin geldiği noktayı ve gelecekteki potansiyelini vurguladı. Türkiye'nin jimnastik dünyasındaki yükselişi, genç sporculara ilham verecek ve onları daha da motive edecektir. Türk jimnastiği artık dünya sahnesinde söz sahibi olan bir güç haline gelmiştir.

Bu büyük başarıya imza atan jimnastikçiyi tebrik ediyor ve Türk sporuna katkılarından dolayı minnettarlığımızı dile getiriyoruz. Tokyo 2020'de kazanılan bu madalya, Türk jimnastiği tarihinde bir dönüm noktası olacak ve gelecek nesiller için ilham kaynağı olmaya devam edecektir.

## **Voleybolda Giyilen Kıyafetler, Performansı Artıran Özellikleriyle Öne Çıkıyor!**

### **Yiğit Gümüş**

Voleybol, hızlı ve dinamik bir spor dalı olup, oyuncuların hareketlilik, çeviklik ve dayanıklılık gibi önemli özelliklere sahip olmalarını gerektirir. Bu nedenle, voleybolcuların giydikleri kıyafetlerin özellikle rahatlık, esneklik ve performans artırıcı özelliklere sahip olması son derece önemlidir. İşte voleybolda giyilen kıyafetlerin özellikleri:

#### **Esneklik ve Rahatlık:**

Voleybolcular, oyun sırasında hızlı hareket etmek, zıplamak, dönerek topa vurmaya gibi birçok farklı hareket yaparlar. Bu nedenle, voleybol kıyafetlerinin esneklik sunması ve hareket özgürlüğü sağlaması kritik bir öneme sahiptir. Genellikle voleybol forması olarak kullanılan kısa kollu ve kısa şortlar, vücudu saran ve esneklik sağlayan özel kumaşlardan üretilir. Bu kumaşlar, oyuncuların rahat bir şekilde hareket etmelerini sağlar ve terleme sonucu oluşan nemin vücuttan hızla uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

#### **Dayanıklılık:**

Voleybol kıyafetleri, sıkı ve hızlı hareketlerle dolu bir oyunda yoğun bir şekilde kullanıldığı için dayanıklı olmalıdır. Oyuncuların sürtünme, çarpma ve yere düşme gibi durumlara karşılaşılabileceği göz önüne alındığında, kıyafetlerin yıpranmalara karşı dirençli olması önemlidir. Bu nedenle, voleybol kıyafetlerinde genellikle dayanıklı naylon, polyester veya spandex gibi malzemeler tercih edilir. Bu malzemeler, uzun süreli kullanıma dayanıklılık sağlar ve kıyafetlerin ömrünü uzatır.

#### **Nefes Alabilme ve Ter Emicilik:**

Voleybol, yoğun bir tempoda oynanan bir spor olduğu için oyuncuların terleme eğilimi göstermesi kaçınılmazdır. Bu nedenle, voleybol kıyafetlerinin nefes alabilen ve teri emebilen özelliklere sahip olması önemlidir. Özellikle voleybol formaları, özel ter emici kumaşlarla tasarlanır. Bu kumaşlar, teri hızla emer ve dışarı atarak oyuncunun serin kalmasını sağlar. Nefes alabilme özelliği ise kıyafetlerin havalandırmasını sağlayarak terleme sonucu oluşan nemin ciltte birikmesini engeller.

#### **Dikkat Çekici Tasarımlar:**

Voleybol kıyafetleri sadece performans açısından değil, aynı zamanda takımların kimliklerini yansıtan ve taraftarları heyecanlandıran tasarımlarıyla da dikkat çeker. Takımlar genellikle özgün renkler, desenler ve logolarla tasarlanmış formaları tercih ederler. Bu tasarımlar, oyunculara özgünlük ve motivasyon sağlarken, aynı zamanda seyircilere takımlarını destekleme fırsatı sunar.

## **Bağışçılar Depremzadelere Yardım Etmek İçin Bale ve Jimnastik Gösterilerine Destek Oldu** **Aleyna Sarı**

Şehrimizde son zamanlarda meydana gelen deprem felaketi, birçok insanın evsiz kalmasına, binaların hasar görmesine ve acil yardıma ihtiyaç duyanların sayısının artmasına neden oldu. Ancak, toplumumuzun dayanışma ruhu, kriz anlarında bile parlamaya devam ediyor. Bu bağlamda, son derece ilham verici bir inisiyatif başlatıldı: bale ve jimnastik gösterileri düzenleyerek elde edilen gelirler, depremzadelere bağışlanacak.

Geçtiğimiz hafta sonu, şehir tiyatrosunda gerçekleştirilen özel bir etkinlikte, bale topluluğu ve jimnastik takımı, göz kamaştırıcı performanslarıyla seyircileri büyüledi. Etkinliğe katılanlar, sanatın gücünü ve toplumun bir araya gelerek neler başarabileceğini bir kez daha gördü.

Bale ve jimnastik gösterilerinden elde edilen gelir, organizatörler tarafından depremzadelere yardım etmek amacıyla kullanılacak. Bu bağışlar, evsiz kalan ailelerin barınma ihtiyaçlarını karşılamak, sağlık hizmetlerine erişimi olanaklı kılmak ve acil ihtiyaç malzemelerini temin etmek için kullanılacak.

Etkinliğe katılan bir izleyici olan Ayşe Demir, "Bu inisiyatif beni gerçekten etkiledi. Hem sanatı destekleyerek güzel bir zaman geçiriyoruz, hem de ihtiyaç sahibi insanlara yardım ediyoruz. Böyle bir etkinliğe katılmaktan gurur duyuyorum" dedi.

Organizatörler, bale ve jimnastik gösterilerinin sadece sanatın bir ifadesi olmadığını, aynı zamanda toplumun bir araya gelerek güçlü bir etki yaratabileceğini göstermek için bir araç olduğunu vurguladı. Bu tür etkinliklerin, sadece insanları eğlendirmekle kalmayıp aynı zamanda toplumun ihtiyaç sahiplerine destek olmasının da mümkün olduğunu belirttiler.

## **Buz Hokeyinde Yoğun Kavga Tartışmaları Beraberinde Getiriyor Yiğit Gümüş**

Buz hokeyi, hızlı ve rekabetçi yapısıyla tanınan bir spor olmasının yanı sıra zaman zaman kavgalarıyla da gündeme geliyor. Son zamanlarda yaşanan bir dizi kavga ise spor camiasında büyük tartışmalara yol açtı.

Geçtiğimiz hafta Yalova Belediyesi Spor Salonu'nda gerçekleştirilen Buz Hokeyi Ligi maçında, Yalova Takımı ile Rakip Takım arasında büyük bir kavga yaşandı. Maçın başlarında gerilim artarken, bir oyuncunun rakip takım oyuncusuna saldırmasıyla kavga başladı. Kısa sürede diğer oyuncular da kavgaya dahil oldu ve buz hokeyi maçı adeta bir karmaşaya dönüştü. Hakemler ve antrenörler, oyuncuları sakinleştirmek ve kavgayı önlemek için büyük çaba sarfetti.

Kavga sonucunda iki oyuncu ve bir hakem yaralandı. Yaralı oyuncular, hemen sağlık ekipleri tarafından müdahale edilerek hastaneye kaldırıldı. Yaralanma dereceleri hakkında detaylı bilgi verilmezken, tarafların sağlık durumlarının stabil olduğu belirtildi. Hakem ise darp sonucu aldığı darbeler nedeniyle tedavi altına alındı.

Bu olayın ardından, buz hokeyi topluluğu ve spor otoriteleri arasında büyük bir tartışma başladı. Kavgaların artan bir trend haline geldiği ve buz hokeyinin fiziksel şiddeti teşvik ettiği iddiaları gündeme geldi. Bazı eleştirmenler, buz hokeyindeki kuralların daha sıkı bir şekilde uygulanması gerektiğini ve disiplin cezalarının daha caydırıcı olması gerektiğini savundu.

Buz hokeyi takımları ve oyuncuları arasında rekabetin yüksek olduğu ve zaman zaman gerginliklerin yaşanabileceği bir gerçek olsa da, sporun özünde fair play ve centilmenlik değerlerinin ön plana çıktığı unutulmamalıdır. Bu tür olaylar, sporun ruhuna aykırıdır ve spor camiasının genel imajını olumsuz etkileyebilir.

## Alman kadın jimnastikçiler cinsiyetçiliğe tepki gösteriyor

Aleyna Sarı

Alman kadın jimnastikçiler, son yıllarda cinsiyetçilikle mücadelede aktif bir rol oynamışlardır. Özellikle 2021 Tokyo Olimpiyatları öncesinde, cinsiyetçiliğe ve cinsel istismara karşı duruşlarını açıkça dile getirmişlerdir.

Özellikle jimnastikçi Sarah Voss, 2021 Avrupa Şampiyonası'nda müsabakalarda klasik spor kıyafetleri yerine uzun tayt ve bir üst giyen ilk jimnastikçi olmuştur. Bu seçim, vücutlarının nesneleştirilmesine ve cinsiyetçi standartlara karşı bir tepki olarak değerlendirilmiştir. Voss, kadın sporcuların kendilerini ifade etme özgürlüğüne sahip olması gerektiğini ve bu şekilde kendini daha rahat hissettiğini dile getirmiştir.

Buna ek olarak, Alman kadın jimnastikçiler, cinsel istismar vakalarının artmasıyla birlikte sessiz kalmayarak konuyu gündeme getirmişlerdir. Çeşitli sporcular, cinsel taciz ve istismar konularını açıkça tartışmış ve bu tür davranışları kabul etmediklerini belirtmişlerdir. Alman jimnastikçi Pauline Schäfer, spor alanında cinsel istismarın ortadan kaldırılması için daha sıkı düzenlemeler ve destek sistemleri oluşturulması gerektiğini vurgulamıştır.

Toplumda cinsiyetçilikle mücadele eden birçok kadın sporcu gibi, kendi spor dallarında ve sporun genelinde eşitlik ve saygı temelinde bir değişim talep etmektedirler. Kendilerini ifade etme özgürlüğü, bedenlerinin nesneleştirilmesine karşı duruş ve cinsel istismara karşı sıfır tolerans gibi konularda aktif bir şekilde seslerini duyurarak cinsiyetçilikle mücadelede öncü bir rol oynamaktadırlar.

## Sporcular Arasında Doping Skandalları Artıyor, Temiz Oyun İdeali Tehdit Altında

### Yiğit Gümüş

Spor, fair-play ruhu, rekabet ve eşitlik temelleri üzerine inşa edilmiş bir etkinlik olarak kabul edilir. Ancak son yıllarda, spor dünyasında doping olayları artarak endişe verici bir boyuta ulaştı. Doping skandalları, sporun temizliği ve güvenilirliğiyle ilgili ciddi soru işaretleri yaratırken, adil rekabetin önemi de göz ardı edilmemelidir. İşte son doping olaylarıyla ilgili detaylar:

#### Doping Nedir?

Doping, sporcunun performansını artırmak amacıyla yasaklı madde veya yöntemleri kullanması anlamına gelir. Bu maddeler veya yöntemler, kas gücünü artırabilir, dayanıklılığı artırabilir veya iyileşme sürecini hızlandırabilir. Doping, hem sporda haksız rekabet yaratırken hem de sporcuların sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilir.

#### Son Doping Skandalları:

Son yıllarda, birçok farklı spor dalında doping skandalları ortaya çıkmıştır. Özellikle profesyonel bisiklet, atletizm, güreş ve halter gibi sporlarda doping olaylarına sıkça rastlanmaktadır. Örneğin, büyük bisiklet yarışlarından biri olan Tour de France'da birçok bisikletçinin doping kullanmakla suçlanması ve diskalifiye edilmesi, bu konunun önemini vurgulamaktadır. Aynı şekilde, uluslararası atletizm organizasyonlarında da birçok önemli sporcu doping kullanmaktan ceza almıştır.

#### Dopingün Zararları:

Doping, sporda adil rekabeti tehdit ederken, sporun temel değerlerini de zedeler. Bu tür olaylar, spora olan güveni sarstığı gibi takipçilerin, taraftarların ve genç sporcuların motivasyonunu da olumsuz etkiler. Ayrıca, doping kullanımının sağlık açısından ciddi riskleri vardır. Kontrolsüz ilaç kullanımı, kalp sorunları, karaciğer hasarı, hormonal dengesizlikler ve diğer ciddi yan etkilere neden olabilir.