



## ÖZGEÇMİŞ

- Adı Soyadı** : İhsan Alişah
- Doğum Tarihi** : 10/08/1987
- Öğrenim Durumu** : Doktora
- E-posta** : ihsanalisah@gmail.com

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON		2006 -2011
Y. Lisans	SPORCU YARALANMALAR VE KORREKTİF EGZERSİZLER		2011-2013
Doktora	HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ		2017-2021

### Akademik Unvanlar

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ öğretim görevlisi (2019\_2020)

RÜMELİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRETİM ÜYESİ (2020- DEVAM  
ETMEKTED)

### Tamamlanan Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri

#### \* Yüksek Lisans Tezi:

The Effects of 8 Weeks Aquatic Training on Balance Strategies and Knee Joint Position Sense in Elderly Male and feamale 60-70 Years

## \* Doktora Tezi:

Alt Ekstremitte Duruş Bozukluk Egzersizlerinin Düzeltici Egzersiz Planlamasında  
Miyofasyal Çalışmaların Etkisi

## Yayınlar

### Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayınlanan Makaleler (SCI,SSCI,Arts and Humanities)

Sporu Bırakmış Profesyonel Sporcuların ve Sporcu Olmayan Kişilerin Dizlerindeki Kireçlenme Durumlarının İncelenmesi, ( International Journal Of General Medecine and Pharmacy) İmpact factor: 4.097

### Uluslararası Diğer Hakemli Dergilerde Yayınlanan Makaleler

1. The Effects Of Attentional Focus On The Performance Of Volleyball Jump Serve İn Elite Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science, Volume 3, Issue 12, 2017*
2. Uzman Gözetmenliğinde Yapılan Düzenli Egzersizin 20-30 Yaş Grubu Kadınların Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması (*Brain Research Bulletin, 67, 304-309*)
3. The Assesment And Comparison Of Motor Performances And Technical Skill Level Of Soccer Players After 3 Months Transition Phase, *gazi sağlık bilimler 3, Sayı: 1, 2017*
4. Circuit Antrenmanlarında Kombine Olarak Kullanılan Aerobik Egzersiz Ve Kuvvet Antrenmanlarının Yüzde Yağ Oranına Etkisinin İncelenmesi. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72, 335-344, 2013.*

### Kitap / Yayınlar

Toplam 3 adet alanımla ilgili kitabım bulunmaktadır:

1. Sporcu yaralanmaları 2013
2. Korrektif Egzersizler 2014
3. Hastalıklar ve egzersiz 2015

## Projeler

2013 Profesyonel yüzücülerde postür bozukluklarının dallarına göre farkındalığı ve karşılaştırılması  
2019 yılı yaz dönemi, esserler İstanbul Belediyesi tarafından 10-14 yaş arasındaki çocukların Postür Analizi ve Ölçümlerinin incelenmesi

## Ödüller

2014 yılında **Akıllı Walker tasarım** icat ettim ve NÜRENBERG Üniversitesi tarafından onaylandı ve ödül kazandı.

## Yabancı Dil

Azerice ..... ana dilim  
Türkçe ..... C2  
Farsça ..... C2  
Almanca ..... C1  
İngilizce ..... B2  
Arapça ..... A2

## UZMAN OLDUĞUM ALANLAR:

- Yüzme Antrenörü 2006- 2010
- Takım fizyoterapisti olarak Voleybol Süper Lig takımında çalıştım (2012 ve 2014 )
- Korrektif Egzersizler konusunda SCHROTH sertifikasını aldım ve 2013 ten beri bu alanda çalışıyorum (İSSOCT)
- Sporcu rehabilitasyonu ve sahaya dönüş antrenman periyotlaması
- Kuru iğneleme (DNT)
- Fasiya gevşetme yöntemleri
- Osteopathy
- Fasial distortion model
- Manuel terapi
- Spor hekimliği (FİFA)
- Kas sinir değerlendirilmesi ve hareketi (DNS)
- Skolyoz tedavi yöntemleri
- Performance Specialist Certification (EXOS)

- Sporcu rehabilitasyonu (EXOS)
- Pelvik taban sağlığı ( İPNI)
- Mat pilates
- Reformer pilates
- EMS egzersiz