

SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS



**Avrupa Birliđi tarafından
ortak finanse edilmektedir**

"Sport Possibilities in Restriction Periods" projesi Avrupa Birliđi tarafından hibelenmiştir. Projede ifade edilen görüşler ve fikirler yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini veya fikirlerini yansıtmaz. Bu görüş ve fikirlerden ne Avrupa Birliđi ne de EACEA sorumlu tutulamaz.



REHBER

Kısıtlama Dönemlerinde Uzaktan Spor Müsabakaları Nasıl Düzenlenir

2023



PROJE SPIRC
EKİBİ, KILAVUZDA
KULLANILAN VERİ
VE GÖRSEL
YARDIMCILARIN
VERİ KORUMA
MEVZUATINA
UYGUN
OLDUĞUNU
DOĞRULAR



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

AMAÇ

Projenin temel amacı, kısıtlama dönemlerinde yarışmalar dahil olmak üzere spor ve fiziksel aktivite etkinliklerinin düzenlenmesinde devamlılığı sağlamaktır

İÇERİK

Projenin amacına ulaşmak için olası spor hareketleri ortaya çıkarılacak, ücretsiz bir rehber geliştirilecek, kısıtlı dönemlerde müsabakaların düzenlenmesi için iyi uygulama örnekleri toplanacak ve paylaşılacaktır

PROJENİN SÜRESİ

01.11.2022. - 31.10.2023.

FAYDA

Proje; toplumun, altyapı sporcularının, mesleki odaklı spor temsilcilerinin (spor okulları, spor kulüpleri) ve diğer ilgili tarafların kısıtlama dönemlerinde spor yapmayı devam etme motivasyonunu koruyarak, uzaktan spor müsabakaları yapma kültürünü sporun her kademesinde tanıtılmasını ve sağlıklı yaşam tarzının bu dönemlerde de sürdürülebilmesini sağlayacaktır

ORTAKLAR

BK-95 Spor Derneği (Letonya)
İzci Topluluğu (Romanya)
Türkiye Okul Sporları Federasyonu
Başkanlığı (Türkiye)
Futbol Okulu Kulübü "Lituanica" (Litvanya)



İÇİNDEKİLER



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

3

Giriş

4-7

Gerçek Hikayeler I

Bir Shin-Do koçunun gerçek hikayesi
Uzaktan crossfit antrenmanlarının gerçek hikayesi
Salon futbolcusunun gerçek hikayesi
Türkiye Okul Sporları Federasyonu'nun gerçek hikayesi

8-10

SPiRC Projesinde Kullanılanlar Haricindeki Diğer Çevrimiçi Uygulamalar

11-17

SPiRC Projesinde Kullanılan Çevrimiçi Uygulamalar

18-21

Gerçek Hikayeler II

Ortaokul beden eğitimi öğretmenin gerçek hikayesi
Yüksek performanslı bir sporcunun gerçek hikayesi
Uzaktan maratonun gerçek hikayesi
Bir kanocunun gerçek hikayesi, Olimpik sporcu (aynı zamanda proje elçisi)

22

Uzaktan spor müsabakası düzenlemeleri için yönergeler

İÇİNDEKİLER



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

23

Web sayfalarında ve sosyal medyada uzaktan spor müsabakaları için çağrı

24-27

Gerçek Hikayeler III

Bir futbol spor kulübünün gerçek hikayesi
Wellness eğitmenin (aynı zamanda proje elçisi) gerçek hikayesi
Yüksek performanslı atletizm sporcusunun gerçek hikayesi
600 sporcudan olduğu bir spor okulunun gerçek hikayesi

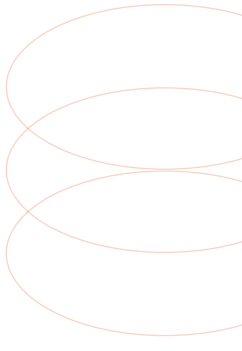
28-29

Sonuçlar ve öneriler

30

Kaynakça

GİRİŞ



2

2020, 2021 ve 2022 yılları Covid-19 pandemisi nedeniyle oldukça zorlu geçti. Bu dönemde spor kulüpleri ve spor okulları sporcularını günden güne artan bir hızla kaybediyorlardı. Sporda bu büyük kaybın nedenleri duruma göre farklıydı:

Bazı kişilerin daha önce fiziksel aktivite yapmak için kullandıkları belirli saatlerde dışarı çıkmalarına izin verilmedi; bazıları da ilgisizliğe veya depresyona girdi. Ekim 2020'den pandemi sonuna kadar fitness merkezleri ve spor tesislerinin kapıları aylarca kapalı kaldı ve 2022 kışında dahi proje ortağı ülkelerde bu tesisler hala kısmen kapalıydı. Bu nedenle, spor kulüpleri üyelerini aktif tutmak, ancak daha da önemlisi, üyeleri fiziksel aktivite yapmaya devam etmeye motive etmek, spor kulüpleri için acil bir konuydu. Bu, pandemi ve kısıtlama durumlarında sonuçların nasıl aşılabacağı ve fiziksel aktivite yapmanın yollarının nasıl bulunacağı ve kısıtlamalara rağmen spor müsabakaları ve etkinliklerinin nasıl düzenleneceği konusunda deneyimler paylaşarak ortaklarla işbirliği içinde çözülmesi gereken küresel bir sorundu.

Bu rehber, spor koçları, antrenörler, eğitmenler, sporcular, menajerler gibi farklı unvanlardan oluşan on iki kişinin hikayesi ile pandemideki kısıtlamalarda bu kişilerin nasıl başa çıktıklarını ve hangi çözümlerin bulunduğunu paylaşarak, mümkün olan çevrimiçi uygulamalar ile kısıtlama dönemlerinde uzaktan spor müsabakalarının nasıl organize edileceği üzerine tasarlanmıştır. Rehber, uzaktan spor müsabakası düzenlemeleri için şablonlar ve kuruluşların katılımcılara ve paydaşlara hitap etmesine yardımcı olacak sosyal medya çağrıları içermektedir.

Erasmus+ Spor "Kısıtlamalı Dönemlerde Spor Olanakları" Projesi" ekibi



BİR SHIN-DO KOÇUNUN GERÇEK HİKAYESİ



Pandemi (Covid-19) sırasında antrenmanlarını uzaktan/çevrimiçi yaparak devam eden Stefan Zekany'nin (teknik direktör Shin-Do Club-Buzau Kulübü) deneyimini paylaştı.

"Shin-Do Buzau Spor Kulübü 2008 yılında kurulmuştur ve kulüpte uygulanan dövüş stilleri Serbest Stil Kickboks, Muay Thai ve Kyokushin Karate'dir. Kulüp çatısı altında çok sayıda ulusal ve uluslararası spor müsabakalarına katıldığı Romanya Serbest Stil Kickboks Federasyonu'na (FRKF) bağlıdır. Kulübümüze altyapı ya da performans seviyesinde ilgi duyan ve en az 4 yaşında olan herkes katılabilir.

Pandemi herkesi olduğu gibi bizi de olumsuz etkiledi. İlk etapta kapalı alanlarda güvenli kalmak zorundaydık. Ve bu koşullarda sporcular izole bir şekilde antrenman yapmak zorunda kaldı. Teknik ve taktik antrenmanlara ara verildi. Kısıtlamalar biraz serbest bırakıldığında açık alanda antrenmanlar yapmaya başladık.

Eğitimlerde sporcuların süreklilik eksikliği hemen belli oldu. Birçok yarışma yarıda kaldı. Bu bizi oldukça fazla etkiledi çünkü hedefimiz Avrupa Şampiyonası ve Dünya Şampiyonası'na katılmaktı. Ancak zorda olsa antrenmanlara devam ettik ve yavaş yavaş toparlanmaya başladık. Ama eğitimde şu farklıkları da görmüş olduk: Fiziksel kapasite azaldı, teknik unutulmaya başlandı, refleksler azaldı, bazı sporcular antrenmana gelmeyi bıraktı. Birakanların yerine yenileri gelmeye başladı. Açık alanda eğitim her ne kadar iyi olsa da bazı aileler bunun yerine antrenmanların spor salonunda yapılmasını istedi.

Kısıtlamaların olduğu ilk düzenli müsabakada da sporcuların genel kondisyonunun nasıl olumsuz etkilendiği görüldü. Çoğu zaman olumsuz hava koşulları açık hava antrenmanlarını etkiledi. Sporcuların yağmur ve soğuktan dolayı antrenmana gelemediği günler oldu. Maske takmak ise sporcular için oldukça zorlayıcı ve onları olumsuz etkiledi. Ayrıca çevrimiçi eğitim denemeleri de oldu ama tam anlamıyla verim maalesef alınamadı."

UZAKTAN CROSSFIT ANTRENMAN LARININ GERÇEK HİKAYESİ



andemi (Covid-19) sırasında Crossfit antrenmanlarını uzaktan/çevrimiçi yaparak devam eden Inga Załupe deneyimini paylaştı.

Tüm fitness salonlarında olduğu gibi, Crossfit spor salonları da pandemi kısıtlamaları nedeniyle kapatıldı.

Küçük bir açıklama: Crossfit, günlük olarak yaptığımız ve çömelme, atlama, koşma, çekme, fırlatma ve kaldırma gibi hareketleri içeren yüksek tempolu, çok işlevli bir antrenmandır. Asıl amaç, büyük ağırlıkları mümkün olan en kısa sürede uzun mesafelerde hareket ettirebilmektir.

Antrenman yaptığım kulüpte, sadece spor kulübü üyelerinin kullanabileceği kapalı bir Facebook grubu oluşturuldu. Antrenör, antrenmanları fotoğraf ve video formatında grupta yayınladı. Yeni gelen biri gruba katıldığında, antrenörün yorumlarıyla birlikte fotoğraf veya video materyalindeki egzersizleri izleyerek, bu hareketleri doğru bir şekilde gerçekleştirmesi daha kolaylaştı. Grubun tüm üyeleri, evlerinde 'Crossfit' için gerekli ağırlıklara, toplara ve diğer ekipmanlara sahip olmadığından grup üyelerinin her biri durumu çok yaratıcı bir şekilde çözdü. Egzersizler yapılırken kitaplar, tuğlalar ve içleri her şeyle dolu sırt çantaları kullanıldı. Grup antrenmanları, Facebook'ta sabah saati olmak üzere haftada 4 kez yayımlandı. Antrenman sabahlarında en azimli olan sporcular egzersizleri gerçekleştirdi ve yorumlarda nasıl yaptıklarını paylaştı, hangi egzersiz kolaydı ve hangisi o kadar kolay değildi gibi. Bu da, diğerlerinin eğitime başlaması ve egzersizleri günün görevine bağlı olarak daha hızlı bir zamanda, daha fazla sayıda tekrarlar tamamlaması veya daha fazla ağırlık kaldırması için bir teşvikti.

Antrenmanlara ek olarak, antrenör haftada 2 kez "Facebook Live"ı oluşturdu, burada "canlı yayında" eğitim süreci veya belirli egzersizlerin uygulanması hakkında sorular sorma, antrenörün cevaplarını alma, duyguları ve deneyimleri paylaşma fırsatımız oldu.

Kısıtlamalarla birlikte, egzersiz grubumuz motivasyon söz konusu olduğunda ikiye bölündü. Kısıtlama döneminden önce evde bireysel antrenmana yabancı olmayanlar, aktif olarak spor yapmaya devam ettiler. Çevrimiçi eğitimin, elbette, yüz yüze eğitimin yerini tam olarak alamayacağı söylenmelidir. Ancak, bu eğitim şeklinde ben ve egzersiz grubunun diğer üyeleri, diğer sporcuların varlığının etkisini hissetme, benzer düşünen insanlarla ilgili konuları tartışma, birbirimizi teşvik etme ve destekleme ve aynı zamanda fiziksel aktivitelerin devamı için kesinlikle elverişli olmayan koşullarda spor yapmak için motivasyonu sürdürme fırsatına sahip olduk. Ne yazık ki, spor salonunda antrenman yapmanın ve egzersizlerde nefes nefese kalan başka bir sporcuyla yanında duymanın, görmenin ve hissetmenin önemli olduğunu düşünen grup üyelerinden bazıları, artık "çevrimiçi" antrenmanlardan tatmin olmadı. Egzersiz yapma motivasyonlarının yanı sıra sağlıklı bir diyetle bağlılıkları da tamamen ortadan kalktı.

SALON FUTBOLCUSUNUN GERÇEK HİKAYESİ



andemi (Covid-19) sırasında salon futbolu antrenmanlarını uzaktan/ çevrimiçi yaparak devam eden Justinas Zagurskas deneyimini paylaştı. Justinas Zagurskas, Litvanya futsal milli takımının ve "Žalgiris Futsal" kulübünün kaptanıdır.

Spor kısıtlamalarının ilk zamanlarında Justinas, Litvanya salon futbolu şampiyonasının pandemi nedeniyle ilk final maçından sonra kesintiye uğradığını ve ilk final maçının kazananlarının şampiyonanın galibi olduğunu belirtti.

Žalgiris Futsal kaptanı Justinas Zagurskas deneyimlerini şu şekilde ifade etti; 'Sezonun sona ermesi ve "Žalgiris Futsal"ın şampiyonluğunu ilan etmesinin ardından takım oyuncuları çalışmalarına bir süre ara verdi ve şampiyona yeni sezonda başladı. Sıkı kısıtlamalar altında, tüm takım üyeleri fiziksel antrenman koçunun programlarına göre bireysel olarak çalıştı. Şu anda takım antrenmanlarının tam olarak ne kadar süre yapılmadığını hatırlamak zor, ancak takım antrenmanlarının yapılmadığı alışılmadık derecede uzun bir süreydi."

Hem kendisinin hem de takımın kondisyonunu değerlendiren Justin Zagurskas, tüm oyuncuların bireysel olarak çalışmasına rağmen, pandemi sırasında BT teknolojilerinin kullanılmaması nedeniyle kondisyonun gerçekten zarar gördüğünü itiraf etti. Buna rağmen, antrenman ve yarışma döngüsüne döndükten sonra takımın sonuçlardan pek fazla etkilenmediğini ve galip geldiğini söyledi. Kısıtlamalar sırasında takım antrenmanlarına döndükten sonra tüm sporcular hijyene büyük önem verdiğini, hijyen gerekliliklerinin haftalık olarak gözlemlendiğini de ayrıca belirtti.

Kısıtlamalar sırasındaki refahı ve motivasyonu hakkında konuşan Justinas şunları söyledi: "Dünyada bir pandemi olduğunu biliyorduk ama Litvanya'ya bu kadar çabuk ulaşacağını düşünmemiştik. Litvanya'da her şey başladığında karanlıktaydık: şimdi ne olacak! Uzun süre evde kalmak gerçekten zordu ve her zaman kırsal bölgelere ya da bir çiftliğe gitmeye çalıştım, böylece doğada epeyce zaman geçirebildim."

Justinas Zagurskas, birçok kişinin, tüm işi şu anda burada bırakırsa ve bireysel olarak egzersiz yapmazsa, tekrar forma girmenin çok zor olacağını anladığını, bu yüzden bunun onları çok motive ettiğini ve ayrıca kendisine daha fazla zaman ayırmayı ve oyununu analiz etmeyi başardığını belirtti.

TÜRKİYE OKUL SPORLARI FEDERASYONU'NUN GERÇEK HİKAYESİ

Türkiye Okul Sporları Federasyonu Başkanvekili Adem Yakıncı, Pandemi (Covid-19) sırasında Türkiye’de okul sporları faaliyetlerinin nasıl olduğunu anlatarak deneyimlerini paylaştı.

Pandemi yalnızca Türkiye’yi değil, tüm Dünya’yı etkisi altına almıştı. Sosyal, ekonomik, ticari alanlarda hayat neredeyse durma noktasına gelmişti ve eğitim, sağlık ve spor olmak üzere birçok farklı sektörden kurumlar ve insanlar olumsuz etkilenmişti. Umarım Dünya bir daha böyle bir olumsuz durum yaşamaz.

Yurtiçi okul spor faaliyetleri Gençlik ve Spor Bakanlığı koordinesinde devam etmekteydi. Milli Eğitim Bakanlığı da bu geniş çaplı faaliyetin en büyük destekçisiydi. Her şey yolunda gidiyor, müsabakalar yapılıyor ve Kasım 2020 tarihinde Çin’de gerçekleştirilecek GYMNASIADE oyunlarına katılmak için birçok farklı spor dalında hazırlıklar yapılıyordu. Okullar arası yapılan müsabakalar sonucunda başarılı olanlar bu büyük organizasyonda okulunu temsil etme hakkı kazanacaktı. Bu durum sporcu öğrenciler için oldukça büyük bir motivasyondur. Her öğrenci bu büyük şampiyonada yarışarak okulunu temsil etmek ve uluslararası bir deneyim kazanmak istiyordu. Bu onlar için çok büyük bir gururdu.

Ancak 11 Mart 2020’de Dünya’da pandemi ilan edilmesiyle her şey bir anda çok farklı bir hal almıştı. Sosyal hayatta kısıtlamalar başlamış, ticari ve ekonomik hayat dahil bir çok sektör kapanma noktasına gelmişti. Her ülke kendi içinde kısıtlama kararları alıyor ve Dünya’da topluca bir kapanmaya doğru gidiliyordu. Başlarda olay tam olarak anlaşılmıyorsa da gün geçtikçe spor faaliyetlerinin pandemiden oldukça fazla etkileneceği daha anlaşılır olmaya başlamıştı. İnsan sağlığı her şeyden önce geliyor ve tüm tedbirler insanlık için alınıyordu. Ve Mart 2020 tarihi... Türkiye’de okul spor faaliyetlerinin tamamen kısıtlandığı dönem başlamıştı. 24 Mart 2020 tarihinde Olimpiyat oyunlarının 2021 yılı yazına ertelenmesinden sonra GYMNASIADE oyunları önce Kasım 2021 tarihine, ardından da yeniden Kasım 2022 tarihine ertelenmişti. Daha sonra ISF’nin (International School Sport Federation) almış olduğu karar neticesinde oyunların Mayıs 2022 tarihinde Fransa’da yapılması kararlaştırıldı. İşte tüm bu değişiklik göz önüne alındığında pandeminin spor faaliyetlerinin ne denli etkilediği açıkça görülmekteydi.

Tüm bu olumsuzluklara ve kısıtlamalara rağmen antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri müfredatı ve antrenman programlarına bağlı kalmak adına yoğun çaba gösterdiler. Gerek sosyal medya hesaplarından gerekse çeşitli çevrimiçi programlar kullanarak süreci devam ettirdiler. Bu zorlu süreçte en büyük motivasyonları ise sporcu öğrencilerin devamlılığını sağlayabilmektir. Çoğu öğrencide başarılı olsalar da maalesef bu süreçte sporu bırakan öğrenciler de oldu. Ancak pandemi etkisini kaybetmeye başladı ve kısıtlamalar artık pandemi başlangıcında olduğu gibi sıkı değildi ve sporu bırakan birçok öğrenci de artık yavaş yavaş okul spor faaliyetlerinde yerlerini almaya başlamıştı. Bu bizi oldukça mutlu etmişti. antrenörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonları giderek artmaya başlamıştı.

Aradan geçen 3 yıl gibi bir süreçten sonra şimdi her şey normale döndü. Gerek yurtiçi okul spor faaliyetleri gerekse uluslararası okul spor şampiyonaları kaldığı yerden daha güçlü bir şekilde devam ediyor. Pandemi döneminde belki de en büyük tecrübemiz şu oldu; “Her ne olursa olsun spor faaliyetleri devam etmeli. Bazen durma noktasına gelse dahi asla pes etmemeli ve bir şekilde teknolojiyi kullanarak uzaktan eğitim ve antrenman metotları aracılığıyla spor faaliyetleri her zaman sürdürülmeli.



SPIRC PROJESİNDE KULLANILANLAR HARICİNDEKİ DİĞER ÇEVİRİMİÇİ UYGULAMALAR

Bu bölümde, proje ekibi tarafından incelenen ve bireysel kullanım için çok iyi olan ancak aşağıdaki belirtilen dört nedenden dolayı uzaktan spor müsabakalarında kullanılmak için uygun olmadığı değerlendirilen Uygulamalar ele alınmıştır:

- Bu Uygulamalar genel veya grup etkinlikleri düzenlemekten ziyade esas olarak bireysel kullanım için tasarlanmıştır.
- Bu Uygulamalar bir mücadeleden daha çok boş zaman etkinlikleri için uygundur.
- Yerel spor kulüpleri arasında yapılan hızlı bir ankette, yalnızca birkaç sporcunun bu Uygulamalardan bazılarını bildiği ve mobil cihazlarına yeni Uygulamalar yüklemek istemediklerini belirtmiştir.
- Çoğu zaman daha az bilinen Uygulamaların akıllı saatlere uyumunun pek mümkün olmamaktadır.

HIS APP

Uygulama, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından tasarlanmıştır. Bu uygulama, iş yoğunluğu nedeniyle spora vakit ayıramayan çalışanlar, ev hanımları ve anneler, engelli bireyler ve diğerleri gibi bireyler için oldukça uygundur. Bu uygulamada geniş egzersiz fırsatları sunulmaktadır:

- Popüler egzersizler: 251
- Yoga egzersizleri: 216
- Evde egzersizler: 111
- Sabah egzersizleri: 82
- Ofis egzersizleri: 52
- Bedensel Engelliler İçin Spor: 52
- Görme Engelliler İçin Spor: 43
- İşitme Engelliler İçin Spor: 43

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi> ya da Proje Sonuçlar Platformunda, SPiRC Projesi Araştırma Veritabanına bakınız.

Komoot

Komoot, istenilen yerde bisiklet sürme veya doğa yürüyüşü gibi boş zaman etkinlikleri organize etmek için farklı fırsatlar sunar.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: <https://www.komoot.com/> veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Sports Tracker

Sports Tracker, koşu, yürüyüş, doğa yürüyüşü ve diğer antrenmanları takip etmek için GPS kullanan bir fitness uygulamasıdır. Aralarından seçim yapabileceğiniz 90'dan fazla egzersiz türü vardır.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: <https://www.sports-tracker.com/> veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Home Workout

Ev Egzersizleri, tüm ana kas grupları için günlük egzersiz rutinleri sağlar. Günde sadece birkaç dakika içinde, spor salonuna gitmek zorunda kalmadan kas yapmak ve evde formda kalmak mümkündür. Ekipman veya koç gerekmez, tüm egzersizler sadece vücut ağırlığı ile yapılabilir. Uygulama karın, göğüs, bacak, kol ve kalça için antrenmanların yanı sıra tüm vücut antrenmanlarına sahiptir. Tüm egzersizler uzmanlar tarafından tasarlanmıştır.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Runkeeper

Tüm koşucular için tasarlanmış bir koşu uygulamasıdır. Antrenman planları, rehberli antrenmanlar, aylık koşu mücadeleleri gibi. Uygulama, bireysel koşu ve antrenman hedefleri belirlemeye, ilerlemeyi takip etmeye ve Runkeeper topluluğuyla paylaşmaya olanak tanır.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: <https://runkeeper.com/cms/> veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Adidas Running: Sports Tracker

170 milyondan fazla kişi spor, fitness ve aktivite takibi ve fitness aktivitelerini kaydetmek ve yürüme, bisiklete binme, koşma gibi egzersiz rutinlerini kullanmak için kullanıyor. Bir koşu ve mesafe takipçisi uygulamasından daha fazla fırsat sunar. Bu Uygulama, mücadele ve sanal yarışlar sunar.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US/ veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Relive

Milyonlarca koşucu, bisikletçi, yürüyüşçü, kayakçı, snowboardcu ve diğer maceracı, aktivitelerini 3D video hikayeleriyle paylaşmak için Relive'i kullanıyor: dışarı çıkın, aktivitenizi takip edin, birkaç fotoğraf çekin ve anın tadını çıkarın ve videoyu oluşturun.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

AllTrails

AllTrails, bir uygulamadan veya fitness aktivite izleyicisinden daha fazlasını sunar. Dışarının aranacak bir yer olmadığı, hepimizin bir parçası olduğu fikri üzerine inşa edilmiştir. Özel rota planlama, köpek dostu, çocuk dostu, bebek arabası dostu veya tekerlekli sandalye dostu parkurları ve daha fazlasını aramanıza yardımcı olur.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Bikemap

Bu uygulama, şehir bisikleti veya e-bisiklet ile yavaş bir sürüş, dağ bisikleti ile MTB parkurlarına tırmanma veya bisiklet maratonuna hazırlanma ile ilgilidir. Dünya çapında 10 milyondan fazla bisiklet rotası ve yolu ile Bikemap'te her bisikletçi için bir şeyler vardır.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Map My Ride

Bu uygulama hem yeni başlayanlar hem de deneyimli bisikletçiler için uygundur. Bu uygulama, kişinin yolda kalması ve hedeflerine ulaşmak için motive olması için ihtiyaç duyduğu her şeye sahiptir. Bu uygulama içinde, özelleştirilebilir Antrenman Planları, sürüşü daha kolay hale getirmek için kişiselleştirilmiş koçluk ipuçları ve tümü sağlık ve zindelik için ortak bir taahhüdü destekleyen 60 milyondan fazla sporcudan oluşan ilham verici bir topluluk elde etmek mümkündür.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Map My Walk

Bu uygulama hem yeni başlayanlar hem de deneyimli koşucular için uygundur. Bu uygulama, kişinin yolda kalması ve hedeflerine ulaşmak için motive olması için ihtiyaç duyduğu her şeye sahiptir. Bu uygulama içinde, özelleştirilebilir Antrenman Planları, koşmayı daha kolay hale getirmek için kişiselleştirilmiş koçluk ipuçları ve tümü sağlık ve zindelik için ortak bir taahhüdü destekleyen 60 milyondan fazla sporcudan oluşan ilham verici bir topluluk elde etmek mümkündür.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Footpath

Bu uygulama şunları sağlar:

- 1) Parmağınızla bir haritayı takip edin ve harita patika yollara ve patikalara yapışır,
- 2) Mesafeyi ve yüksekliği saniye cinsinden ölçün,
- 3) Adım adım sesli navigasyon ile takip edin,
- 4) Bir rutin yerine yeni bir koşu rotası veya bisiklet sürüşü planlayın,
- 5) Manzaralı bir yol gezisi veya birkaç günlük bir yürüyüş macerası planlayın.

Footpath Route Planner'ı kullanarak milyonlarca maceracıya katılma ve kendi yolunu açma imkanı. Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

RunMotion Coach – Running

Bu uygulama, keyfini çıkarabileceğiniz çeşitli seanslarla uyarlanabilir bir eğitim planı sunar. Dijital akıl hocası RunMotion Coach, özelleştirilmiş bir eğitim planı oluşturur ve aşağıdakiler ne olursa olsun her gün pratik yapmak için motive eder:

- Seviye: başlangıç, orta, ileri.
- Hedefler: kişisel rekorları (5K, 10K, yarı maraton, maraton) geçmek, bir yarışı (yol veya patika) veya wellness bitirmek.
- Program: her hafta değişebilen.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US.



Map My Run by Under Armour

Bu uygulama hem yeni başlayanlar hem de deneyimli koşucular için uygundur. Bu uygulama, kişinin aktif kalması ve hedeflerine ulaşmak için motive olması için ihtiyaç duyduğu her şeye sahiptir. Bu uygulamada, özelleştirilebilir Antrenman Planları, koşmayı kolaylaştıracak kişiselleştirilmiş koçluk ipuçları ve ilham verici bir deneyim elde etmek mümkündür.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US

veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Aktif ol!





SPIRC PROJESİNDE KULLANILAN ÇEVİRİMİÇİ UYGULAMALAR

DistantRace

DistantRace.com, kendi spor etkinliklerine katılmaya veya bunları oluşturmaya, arkadaşlara, aileye veya iş arkadaşlarına meydan okumaya yardımcı olan kolay ve güvenilir bir platformdur. Bu uygulama, bir yarış oluşturmaya, biraz kalori yakmaya, kendine meydan okumaya izin verir. DistantRace.com'da, herkesin seçeneklerine göre herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerde meydan okumalara ve yarışmalara katılmak mümkündür. DistantRace sonuçları farklı saatlerle senkronize eder – suntto, garmin, apple.

DistantRace ile kilometre toplamak da mümkün. Bu Uygulamanın olanakları hakkında ayrıntılı bilgi için ana sayfayı ziyaret edin: <https://distantrace.com/en/> veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPiRC Araştırma Veritabanına bakın.

Letonyalı proje ortağı, bu uygulamayla iki uzak spor etkinliğinden birini yapmayı planlamıştı. Etkinlik oluşturuldu ve yayınlandı. Yine de, ekip çeşitli zorluklarla karşı karşıya kaldı:

- Ekibin uygulama tasarımcılarıyla çözemediği bazı teknik sorunlar nedeniyle katılımcılar yarışa kayıt olamadı. Proje ekibi üyeleri de dahil olmak üzere birkaç katılımcı sorunu bildirdi. Ayrıca, bildirimde bulunan katılımcılar hem Android hem de iOS mobil cihazlara sahipti.
- Uygulamanın açıklamasında, uygulamanın yalnızca Nike Run veya Adidas Run gibi destekleyici diğer uygulamalarla çalıştığını açıkça belirtilmiyor. Bu da, katılımcıların DistantRace etkinliğine katılabilmeleri için aslında iki farklı uygulama indirmeleri gerektiği anlamına geliyor. Birkaç katılımcı, başka bir uygulama indirmeleri istendiğinde etkinliğe kaydolmayı atladıklarını da ayrıca bildirdi.

- Covid döneminde bu uygulama ücretsizdi. Ancak 2023 yılı başından itibaren katılımcı sayısına göre ücretli bir uygulama haline gelmiştir. Örneğin, Letonyalı ortak 150 katılımcı için bir etkinlik planlıyordu ve bunun maliyeti 150 Euro'ydu.

Letonya'dan proje yöneticisi Sandija Zalupe; "Evet - çözmemiz gereken dahili bir zorluk vardı ve bunu başardık. Evet, başlangıçta öngörüldüğü gibi gitmedi, ancak hızlı bir şekilde tepki gösterdik ve bir çözüm bulduk. Evet, beklenmedik şekilde yüksek sayıda katılımcıya ulaştığımız için heyecanlıyız," diye bir açıklamada bulundu.

Bu deneyim, etkinlikten önce her uygulamanın, her uygulamanın her seçeneğinin en ince ayrıntısına kadar incelenmesi gerektiğini açıkça gösterdi. Proje ekibi, yarış serbest bırakılana kadar teknik sorunları öngöremedi. Teknik sorunların hızla çözülmesi gerekiyordu. Proje ekibi yarışmanın ilk gününde hemen soruna tepki gösterdi ve uzaktan spor yarışmasını farklı bir uygulama olan Strava aracılığıyla yeniden düzenlemek için acil bir karar aldı. Strava'nın daha fazla deneyimi, aşağıda Strava Uygulaması açıklamasında açıklanmaktadır.

Aktif kal!

#walk15

İki uzaktan etkinliğin ilki için Litvanyalı ortak bir #walk15 uygulaması seçti. Litvanyalı ortak, Letonyalılarından daha başarılıydı. Etkinliği tam anlamıyla gerçekleştirmeyi başardılar.

#walk15 uygulaması şunları sağlar:

- Günlük adımları ve haftalık ilerlemeyi görebilir.
- Sanal ağaçlar büyütün ve CO2 emisyonundan tasarruf edilebilir.
- Adım meydan okumalarına katılınabilir.
- Bilişsel yolları takip edin ve sesli kılavuzlarla yürüyüş yollarını izlenebilir.
- Cüzdan tekliflerini kullanılabilir.

Litvanyalı ortak, 2 ve 29 Mart 2023 tarihleri arasında bir Adım Mücadelesi oluşturdu. Litvanyalı ortağın proje yöneticisi Darius Kreivenas, meydan okumanın ardından şunları söyledi:

“Mart ayı boyunca, futbol topluluğumuz da dahil olmak üzere yerel topluluk, Erasmus+ Spor projesi "Kısıtlama Dönemlerinde Spor Olanakları" SPIRC: FMK LITUANICA step challenge'a katıldı. Proje elçisi, olimpiik kanocu, Ignas Navakauskas ile birlikte 14,6 milyon adımı (yaklaşık 10.442 km) aştık. Attığımız adımlarla, araba veya toplu taşıma ile seyahat ederken atmosfere karışacak olan 1.878 kg karbondioksit tasarrufu sağladık. Yarışmaya 96 katılımcının katılmasından memnunuz.”

Ayrıca #walk15, grup etkinlikleri için ücretli bir uygulamadır. Tüm ödeme detayları uygulamanın ana sayfasında mevcuttur.

<https://www.teams.walk15.app/en>. #walk15 meydan okumaları yalnızca Litvanya'da değil, Letonya'daki çalışma ofisleri arasında da oldukça ünlüdür ve özellikle çalışma saatlerinde hareketsiz olan ofis çalışanlarına hareket etmeleri ve sağlıklı bir yaşam tarzına katılmaları için ilham verir ve birbirleri ile meydan okumalarını sağlar.

Strava

Strava, sosyal olarak fitness takibini yapmanızı sağlar. Strava, tüm aktif hareketliliğinizi tek bir noktada bulunmasını sağlar ve bunu arkadaşlarınızla paylaşmanıza izin verir. Nasıl mı?

- Her şeyi kaydedin - koşular, gezintiler, yürüyüşler, yoga ve 30'dan fazla farklı spor türü.
- Her yerde keşfedin - Strava Rotaları aracı, kişinin tercihlerine göre popüler rotaları akıllı bir şekilde önermek için Strava verilerini kullanır. Ayrıca kendi rotanızı oluşturmak da mümkündür.
- Bir destek ağı kurun - Stravada her hareketi ve aktiviteyi kutlayabilirsiniz. Burada kendi topluluğunuzu kurmak ve birlikte eğlenmek mümkündür.
- Daha akıllı antrenman yapın - ilerlemeyi anlamak ve gelişmeyi görmek için veri öngörülerini elde edin.
- Daha güvenli hareket edin - ekstra bir güvenlik katmanı için dışarıdayken gerçek zamanlı konumu sevdiklerinizle paylaşın.
- Favori uygulamaları ve cihazları senkronize edin - Strava bunlardan binlerceyle uyumludur (Wear OS, Samsung, Fitbit, Garmin, vb.).

- Katılın ve meydan okumalar yaratın - yeni hedefler peşinde koşmak, dijital rozetler toplamak ve hesap verebilir kalmak için aylık mücadelelerde milyonlara katılın.
- Filtrelenmemiş olanı kucaklayın - kişilerin Strava'daki kayıtları, gerçek insanların gerçek çabalarıyla doludur. İnsanlar bu şekilde motive oluyor.
- Hem birinci sınıf sporcular hem de yeni başlayanlar Strava'ya aittir.

Bu Uygulama hakkında ayrıntılı bilgi için bu bağlantıyı ziyaret ediniz: <https://www.strava.com/> veya proje Sonuçlar Platformunda proje SPIRC Araştırma Veritabanına bakın.

Strava sonunda tüm proje ortakları tarafından dijital segmentleriyle ikinci kez düzenlenen uzaktan spor müsabakasında kullanıldı. Türk ve Letonyalı ortaklar tarafından Challenges oluşturarak kullanırken, Rumen ortak ise Strava Club'ı oluşturarak Strava'yı da ilk kez kullandı.

#HAREKETİ BIRAKMA



Rumen Ortağın Deneyimi – Scout Society

Rumen ortaklar 10 Mart'ta ilk 10 katılımcıyla faaliyete başladılar, ancak şubat sonunda Romanya'yı da birkaç deprem vurdu. Scout Society, başlangıçta aktiviteyi Mart ayı içinde bitirebileceği konusunda iyimserdi. Ancak özellikle Targu Jiu bölgesinde art arda gelen depremler nedeniyle güvenlik için okullar ve diğer kamu kurumları Mart ayının sonuna kadar tatil edildi. Bu nedenle, Rumen ortaklar, ikinci uzaktan spor etkinliği ile birlikte bu etkinliği Mayıs ayında tamamladı.

Scout Society, ilk etkinlikte sadece 10 katılımcıyı bir araya getirebildiği için, Strava Kulübü'nü yalnızca kendi yerel topluluklarında tanıtırlarsa başarılı olamayacaklarını anladılar:

"Bu nedenle, diğer STK'lar, spor kulüpleri arasında ilk uzaktan spor etkinliği faaliyetini sürdürerek ülke çapında tanıtıma başladık ve ikincisi, kulübümüze katılan kişi sayısı açısından harikaydı (toplam 185 kulüp üyesi). Etkinlikler 124 kulüp üyesi tarafından uygulandı. Kulüp içinde en aktif olan 3 kişi ödüllendirildi."

Kullanılan SPIRC club sitesine buradan bakabilirsiniz:
<https://www.strava.com/clubs/spirc>.

"Rumen ortağın proje yöneticisi Alexandra Sfirlogea, "Evet, kendi hatalarımızdan ders çıkarmak ve nasıl davranacağımızı ve neyi teşvik edeceğimizi anlamak için iki kere uygulamaya ihtiyacımız vardı, deneyimimizin diğer kuruluşların ilk denemeye başarılı kulüpler oluşturmalarına yardımcı olacağını umuyoruz."

Scout Society, ikinci uzaktan spor müsabakasında segmentler kullanarak ilerledi. Ayrıca App Strava da oluşturuldu. Bükreş'in farklı yerlerinde 1 Mayıs – 28 Mayıs tarihleri arasında devam eden dört bölüm oluşturuldu. Bükreş İzci Topluluğu'ndaki dört bölüm aracılığıyla 83 katılımcı toplamayı başardı. Toplamda, Scout Society 207 katılımcıya ulaşmıştı.

Türk Ortağın Deneyimi – Türkiye Okul Sporları Federasyonu (TOSF)

Türkiye 6 Şubat'ta büyük bir deprem felaketi yaşamış olsa da TOSF, proje takviminde de belirtildiği üzere ilk uzaktan spor faaliyetini Mart ayı içerisinde hayata geçirmeyi planladı. Ancak hükümet, ikinci duyuruya kadar ülkedeki tüm spor aktivitelerini iptal etmişti. İkinci duyuru, afet sonrası spor faaliyetlerinin şu şekilde uygulanmasına izin verdi: 24 Şubat'ta futbol ligleri, 8 Mart'ta yerel faaliyetler ve 15 Mart'tan sonra bölgesel faaliyetler açıldı. Sonunda, ancak 15 Mart'tan sonra TOSF ilk uzaktan spor yarışmasını düzenlemeye başlayabilirdi. Ancak, Letonyalı ortaklara benzer şekilde, ilk faaliyetin gerçekleştirilmesi planlanan HIS App Uygulamasında bazı teknik sorunlar yaşadı ve bu nedenle TOSF, hızlı bir şekilde karar vermek ve başka çözümler aramak zorunda kaldı (yine de Letonyalı ortaklar dışında, TOSF henüz etkinliğe başlamamıştı). TOSF, bu etkinliği 28 Mart'ta Strava Challenges aracılığıyla başlatarak STRAVA aracılığıyla uygulamaya karar verdi.

"TOSF proje ekibi yöneticisi Bilal Çağlayan, şunları söyledi: "Evet, aktiviteyi Mart ayı içinde uygulamak hala mümkündü ama böyle bir durumda aktivite sadece 4 gün sürerdi ve normalde uzak etkinlik aktiviteleri en az 2 haftadan bir aya kadar açık olması gerektiğinden, etkinliği 15 Nisan'da bitirmek ve bundan maksimum fayda sağlamak ve yerel topluluk üzerinde daha büyük bir etki yaratmak için daha fazla katılımcıyı dahil etmek istedik. Ülkemizin içinde bulunduğu zor günlerde kilometreleri toplamak bizim için çok önemliydi. Bu tür bir faaliyet, insanları evlerinden dışarı çıkarmak-dışarı çıkıp hareket etmek ve hem zihinsel hem de fiziksel olarak iyileşmeye başlamayı ummaktı. Bir de alışkanlık oluşturmak için yaklaşık 3 hafta gerekiyordu."

Türk Ortağın Deneyimi – Türkiye Okul Sporları Federasyonu (TOSF)

TOSF, Strava'da yürüme ve koşu olarak 4 Challenge grubu oluşturdu, Challenge'lar 15 Nisan'a kadar sürdü. TOSF mücadele sonunda Strava Challenge'lara 100 katılımcısını dahil etmeyi başardı.

Açıklama! Lütfen dikkat!!! Strava'da her biri 25 katılımcıya kadar Challenge grupları oluşturulabilir (Strava politikası ve kuralları). Bu nedenle TOSF, yaklaşık 80 katılımcıyı bir araya getirmeyi umarak 4 grup oluşturdu ve sonunda o kadar başarılı oldu ki 4 grubu da 25'er katılımcı ile tamamladı.

"Doğruyu söylemek gerekirse, bu kadar eğlenceli olmasını beklemiyordum. Proje ekibi üyesi olarak ben de yarışmalardan birine katıldım ve ne zaman biri beni geçse, Strava'dan bir bildirim aldım. –

Bilal, Bay / Bayan filanca seni geçti.

TOSF proje yöneticisi Bilal Çağlayan "Ve evet, diğerleriyle mücadele etmek için ilham verdi. Evet, daha çok dışarı çıktım, daha çok koştum, daha çok yürüdüm" dedi.

Etkinlikler, İzmir ve Ankara'da Mayıs ayının güzel ve güneşli günlerinde (1 – 28 Mayıs) düzenlendiği için, koşmak isteyenlerin en çok tercih ettiği alanlarda yoğun bir katılım oldu. Ve yapılan etkinlikler sonucunda kapalı alanlara bağımlı olmadan online uygulamalar kullanılarak açık alanlarda uzaktan spor etkinlikleri düzenlenebileceğini bir kez daha göstermiştir. TOSF, Ankara segmentinde 293 katılımcıyı, İzmir segmentinde 345 katılımcıyı bünyesine katmayı başardı. Toplamda, TOSF 738 katılımcıyı dahil etti.

Letonyalı Ortağın Deneyimi – BK-95

Mart ayı boyunca Letonya'dan insanlar "AB Run&Walk'ta SPIRC" yarışmasına katıldı. Etkinliğe toplam 120 katılımcı katıldı. Oluşturulan 5 Strava Challenge grubu içinde toplam 9588 km toplandı ve yürüyüş/yürüyüş veya koşu olmak üzere sağlıklı fiziksel aktivitelerde toplam 1511 saat harcandı. Letonya'daki mücadelenin galibi 600 kilometreden fazla (!!!) toplandı. Katılımcıların bir kısmı bu tür etkinliklerin izin verdiği ölçüde yurt dışından bile katılmaya devam etti.

Letonya'daki ikinci uzaktan spor etkinliği, Strava'daki çevrimiçi bölümler aracılığıyla gerçekleştirildi. Letonya 3 farklı şehirde 3 segment oluşturdu – Limbazi, Valmiera ve Sigulda.

Proje Yöneticisi S. Zalupe; "Limbazi segmenti etkinliği, yerel spor okulunun basketbol takımının sporcuları ve koçları ile işbirliği yaparak organize bir etkinlik haline getirmemiz nedeniyle Valmiera ve Sigulda'dan farklıydı. Letonya'daki spor okullarının sporcuları için zorunlu olan kontrol normatiflerinin bir parçası olarak bu tür faaliyetlerin nasıl hizmet edebileceğini görmek istedik." dedi.

Bu tür bölümlerin bir artısı, belirtilen tarih içinde istenildiği kadar çok kez yapılmasının mümkün olması ve en iyi sonucun otomatik olarak Skor Tablosunda sayılmasıdır.

Letonya Spor Okulları derneği, bu tür etkinliklerin, grup etkinliklerine sınırlı erişimin olduğu farklı kısıtlamalar sırasında takım sporlarını bile canlı tutmaya kesinlikle yardımcı olabileceğini kabul etti. Bu bölümler, spor okulu sporcularının bir sonraki eğitim grubuna hak kazanmaları için resmi sonuçlar olarak hizmet edebilecek resmi yarışmalar olarak önerilebilir.

Letonya, 3 segment aracılığıyla toplam 115 katılımcıyı dahil etmeyi başardı. Toplamda, BK-95 235 katılımcıya sahipti.

Litvanyalı Ortağın Deneyimi – VSI Sportuokime Kartı

Litvanya'daki ikinci uzaktan spor etkinliği, Strava'daki çevrimiçi bölümler aracılığıyla gerçekleştirildi. Litvanya 4 segment ve 2 farklı şehir oluşturdu - Anykščiai ve Palanga.

D.Kreivenas, "Bölümler çok popülerdi. Böylesine uzak bir spor etkinliği için çok sayıda insanı bir araya getirmek için en önemli şey konumdur," diye özetledi.

Her bir uzak spor etkinliğinin tam açıklaması ve web adresleri, Proje Sonuçları platformunda birinci ve ikinci uzaktan spor müsabakasının açıklamasında mevcuttur.

4 segment aracılığıyla Litvanya toplam 551 katılımcıyı dahil etmeyi başardı. VSI Sportuokime Kartı'ya toplamda 647 katılımcı katıldı.



ORTAOKUL BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ NİN GERÇEK HİKAYESİ



andemi (Covid-19) sırasında okulunda beden eğitimi derslerini uzaktan/ çevrimiçi yapan beden eğitimi öğretmeni Ahmet Dalcı deneyimini paylaştı.

Kısıtlama dönemlerinde her alanda olduğu gibi eğitim hayatında da zorluklar yaşandı. Ülkemizin nüfusunun neredeyse %30'u eğitim öğretim hayatına devam öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrencilerden de 5 milyondan fazlasını ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu kadar fazla sayıda öğrenciyi düşündüğümüzde pandemi sürecinde okulların kapatılması, eğitim öğretim durması oldukça üzücü bir durumda. Ders zili çalmıyor, okul bahçeleri, sınıflar, spor salonları boş kalıyordu. Öğrencilerin sesleri ile dolan okullar, hüzünlü bir sessizliğe bürünmüştü. Ancak her öğretmenin tek bir düşüncesi vardı. Derslere nasıl devam edebilirim? Bu noktada, Milli Eğitim Bakanlığı bir program geliştirdi (EBA: Eğitimde Bilişim Ağı, <https://www.eba.gov.tr/>) ve her seviyedeki öğrenci kendi derslerini ve konularını gerek internet üzerinden gerekse TRT televizyonu yayını ile takip edebiliyordu. Bu teorik dersler için oldukça verimliydi de geçiyordu. Ancak uygulamalı derslerde ne yapacaktık? Öğrencilerin katılımını nasıl sağlayacaktık? Bu ciddi bir sorun gibi görünüyordu.

BU sorunu da uzaktan çevrimiçi uygulama ders programları ile çözmeyi başardık. Örneğin beden eğitimi derslerinde, canlı yayınlar yaptık. Sınıf mevcuduna bakmaksızın, öğrencileri gruplara ayırarak günün belirli saatlerinde bu canlı yayınlara katılmalarını sağladık. Tabiki pandemi öncesindeki dersler kadar verimli olmasını beklemiyorduk. Ancak öğrencilerin derslere olan devamlılığını sağlamak ve onları eğitim hayatının içinde tutmak için oldukça faydalı oldu. Beden eğitimi derslerinde kimi zaman canlı yayınlarda spor egzersizleri yaparken kimi zamanda spor tarihi, büyük spor organizasyonları (olimpiyatlar, dünya şampiyonaları gibi), başarılı sporcular, ünlü spor adamları gibi teorik konular işleyerek öğrencilerin sporun içinde kalmasını sağladık.

Bu dönemde en çok zorluk yaşadığımız başka bir konu ise okul spor faaliyetlerinin yapılamaması oldu. Öğrenciler birbirleri ile karşılıklı müsabakalar yapamadılar. Kültürel ve sosyal kaynaşma ortamları artık yoktu. Yapabildikleri şey sadece çevrimiçi dersler olmuştu. Herkes okulu, okul bahçesini, sınıfları özlemişti. Ve şimdi nihayet pandemi öncesindeki normal hayatımıza dönmüş bulunuyoruz. Umarım öğrenciler bir daha okullarında ayrı kalmak zorunda kalmaz.

YÜKSEK PERFORMANSLI BİR SPORCUNUN GERÇEK HİKAYESİ

*B*en Fica Mariana Madalina ve atletizmde 120'den fazla madalya kazanan yüksek performans sporcusuyum. Beş yaşımdayken babamın desteğiyle cimnastiğe başladım ve burada altı yıl antrenman yaptım ve ardından Pandurii Targu-Jiu'da atletizme başladım. Atletizmde ilk senemde ülkedeki en iyi sonucu aldım ve 800 metre yarışında Şampiyon oldum.

Daha sonra eğitime Bükreş'te devam ettim ve fizyoterapist oldum. Bunun yanında performans sporcusu olduğum 400 metre engelli koşu branşında sporculuk hayatıma da devam ettim. Kazanılan her madalya, yıllarca süren sıkı çalışmayı, çabayı, disiplini, seçimleri ve fedakarlıkları yansıtmaktadır. Ve bu insanın hayatında inişli çıkışlı bir yaşam öyküsünün yansımasıdır. Bunların hepsi bugün olduğum kişi olmamda yardımcıları oldu. Ben mesleğimden (fizyoterapist) dolayı optimal koşullarda antrenman yapamamış bir sporcuyum. Antrenmandan önce her zaman hasta bakmak zorunda kalıyorum ve yoğun çalışma süresince çok az beslenebiliyorum. Ben geceyi işte uyuyarak geçiren ve ertesi gün yarışan, ulusal şampiyonada madalya kazanan bir insanım. Güçlü zekanın hakim olduğu, rekabeti seven ve bunu şevkle yapan bir insanım.

Rekabetçi bir sporcu olarak benim için pandemi dönemi beden eğitimi açısından bir gerileme olduğu gibi özel olarak antrenman yapma özgürlüğümde kısıtlandığı bir dönem oldu. Kısıtlamalar kalkar kalkmaz antrenmanlarıma devam ettim ve nefes alma kapasitemde bir gerileme olduğunu fark ettim (çünkü bu dönemde maske ile antrenman yapmak zorundaydık).

Sonuç olarak pandemi dönemi, sonrasında en az altı ay olmak üzere, benim için sportif performans açısından dezavantajlarla dolu bir dönem oldu.

UZAKTAN MARATHON KOŞUSUNUN GERÇEK HİKAYESİ



8 Kasım 2021 tarihinde, Letonya'nın kuruluş yıldönümü nedeniyle, "Ghetto Oyunları" organizasyonu tarafından düzenlenen ve "Birlikte koşalım, ama her biri ayrı ayrı!" sloganıyla gerçekleşen "Özgürlük Koşusu" adlı uzaktan maratona katıldım.

Mümkün olduğunca çok katılımcının katılabilmesi için mevcut mesafeler farklıydı: 3 km, 5 km, 7 km, 10 km, 15 km, 21 km, 42 km ve herkes yeteneklerine uygun olanı seçebildi.

Koşuyu yaparken, mesafe koşusunu akıllı telefon uygulamalarından çok daha doğru bir şekilde sayabilen bir spor saati kullanmanız gerekiyordu. Seçtiğiniz kilometreyi koşabilir ve sonucu gün boyunca kaydedebilirsiniz. Koşudan sonra, dosyanın organizatörlerin web sitesine yüklenmesi gerekiyordu ve ardından kazandığınız yeri görebiliyordunuz. Örneğin, 10 km'lik bir mesafe için kayıt yaptırdıysanız, ancak koşarken daha uzun bir bölümü tamamlamak için yeterli güce sahip olduğunuzu fark ettiyseniz, web sitesinde koştuğunuz mesafenin dosyasını yüklediğinizde, daha uzun bir mesafe için yeniden kaydolmanıza gerek yoktu, kayıt işlemi dosyayı sisteme yükledikten sonra otomatik olarak yapılıyordu. 10 km'lik mesafe için kayıt yaptırmıştım. Sonrasında, 21 km'ye kadar koşmayı düşündüm, ancak 7. km'de gücümün bittiğini hissettim ve kalan 3 km'yi çok zorlanarak ve dişlerimi sıkarak tamamladım.

Uzaktan maratona sadece Letonya'daki katılımcılar değil, yurtdışında yaşayan Letonyalılar da katıldı. 2020 "Özgürlük Koşusu"nda toplam 3.000 km koşarken, 2021'de - 5.905 km, yani neredeyse 2 kat daha fazla kişi katıldı. Bu etkinlik, insanların bu tür bir maratona çekici bulduklarını ve hem deneyimli koşucuların hem de güvensizliklerinin üstesinden gelmeleri, cesaretlenmeleri, 'bunu yapabilirim' farkındalığını keşfetmeleri gereken insanların katılmaya hazır olduklarını gösteriyor. Bu sefer asıl mesele hız değildi, kanepeden kalkıp en azından çok yavaş bir tempoda koşmak daha önemliydi. Tembelliğin üstesinden gelmek ve öz motivasyon sağlamak, Ulusal bayram sırasında kendiniz için en iyi hediye olabilir.

Her katılımcı ayrı ayrı koştuğu için, rekabetçi ruhtan ve daha hızlı koşmak için biraz teşvikten yoksundu, ancak Letonya'nın kuruluş yıldönümü maratonuna katılmak bana büyük ve ulusal bir şeyin parçası olma konusunda kutlama hissi verdi.

BİR KANO SPORCUSUNUN GERÇEK HİKAYESİ, OLİMPİK SPORCU (AYNI ZAMANDA PROJE ELÇİSİ)



Ignas Navakauskas 2016 yılında Rio Olimpiyat Oyunlarına katılmış bir kanocudur. Ignas Navakauskas'ın uluslararası arenadaki en başarılı performansları 200 m sprint (kısa mesafe) etkinliğinde elde etmiştir - Universiade şampiyonu (2013, tekli kano), Avrupa şampiyon yardımcısı (2021, çiftli kano), Avrupa Şampiyonası üçüncülük ödülü sahibi (2015 ve 2016, tekli kano; 2022, çiftli kano) ve Dünya Kupası etabı şampiyon yardımcısı (2023, tekli kano).

2023'te dört kişilik bir ekiple (S.Maldonis, M.Maldonis, I.Navakauskas ve A.Seja) Dünya Kupası etabında 500 metre yarışında altın madalya kazandı - ana hedefleri ise Paris Olimpiyat Oyunlarına katılmaya hak kazanmaktır.

Pandemi kısıtlamalarının başlangıcını hatırlatan kanocu, bunun sezonun hazırlık aşamasını engellediğini söyledi: "Bu hazırlık aşamasıydı. Yarışmanın birkaç ay içinde başlaması gerekiyordu. Hükümet katı şartlar getirince Litvanya'da kapalı alanlarda spor yapmak yasaklandı ve daha sonra açık hava spor sahalarında da yasaklandı. Bu sebeplerden dolayı evde antrenman yapmak zorunda kaldım. Kürek makinesini eve getirdim, garajda mini bir spor salonu kurdum ve evde antrenman yaparak hazırlandım."

Ignas Navakauskas, "Evdeki yoğun antrenmanlara rağmen 2020 kürek sezonunun tamamı iptal edildi ve hiçbir yarışma yapılmadı. "Hazırlık sürekli olarak devam etti, bir süre bireysel olarak spor yapmak zorunda kaldım. Bir süre sonra profesyonel sporculara yönelik kısıtlamalar hafifletildi ve normal antrenman sürecine geri döndük" dedi.

Daha normal bir antrenman sürecine döndükten sonra kanocu şu itirafta bulundu: "Kondisyonumu oldukça iyi tutmayı başardım. Çünkü birebir yakın temasın olmadığı bir gölde kürek çektiğimiz için yaptığım spor oldukça değerlidir."

Antrenman süreci neredeyse normal programına dönmüş olsa da yarışma hala organize edilmemişti: "En büyük endişe bilinmeyen durumdu, fakat mevcut duruma uyum sağlamaya çalıştım. Ancak antrenör her şeyi objektif bir şekilde değerlendirdi. En üzücü şey ise antrenörün yarışma olmayacağını ve 2020 sezonunun gerçekleşmeyeceğini söylemesiydi."

Yarışma olmadan geçirilen sezon tüm kanocular için büyük bir zorluktu. Bu iki sezon boyunca motivasyonu sorulduğunda Ignas Navakauskas şunları söyledi: "Hedeflerim ve kazanmak için büyük bir arzum olduğu için, pandemi sırasında bile motivasyonum hiç kaybolmadı."

Aşı olduktan sonra 2021 sezonuna zaten hazırlanıyorduk. Yani hazırlık oldukça sorunsuz geçti. Her yarışmadan önce Covid testleri yaptırarak ve sonuçlar olumsuz çıkarsa organizatörler yarışmalara katılmama izin veriyordu" diyen kanocu, uzun bir aradan sonra katıldığı ilk yarışmayı hatırlıyor.

Kısıtlamalarla ilgili tüm deneyimini değerlendiren sporcu şunları söyledi: "Bu pandemi bana hijyene daha fazla dikkat etmem gerektiğini öğretti. İnternette daha sık alışveriş yapmaya başladım. Şimdi e-sağlık platformunu öğrendim ve daha çok kullanıyorum."

IGNAS NAVAKAUSKAS



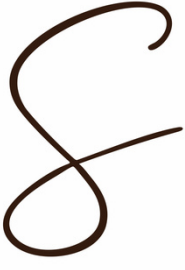
SPIRC Projesi ekibi, dünya çapındaki Olimpiyat sporcularının projenin elçileri olmasından ve bunlardan biri olan - **Ignas Navakauskas** proje sürecinde, takımıyla - **S.Maldonis, M. Maldonis, A.Seja**, birlikte erkekler K4 tekne 500m sınıfında 25 Ağustos 2023'te **kota** alarak **Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'nas** katılmaya hak kazanmasından mutluluk duyuyor.

*Tebrikler
Ignas!*



Devam et Ignas!





SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

UZAKTAN SPOR MÜSABAKASI DÜZENLEMELERİ İÇİN YÖNERGELER

Proje ekibi, bir Challenge örneği aracılığıyla farklı uzaktan spor etkinliklerinin duyurulması için izlenecek genel bir şablon tasarladı. Bu şablon, diğer kuruluşların şablonu kendi özel etkinliklerine yaratıcı ve çekici bir biçimde uyarlamalarına yardımcı olacaktır. KOYU olan metinler, asıl etkinliğe göre değiştirilecektir.

AÇIKLAMA KISMI

Aktif olun ve “#SPIRC in EU Run&Walk” yarışmasına katılın! 7 - 31 Mart tarihleri arasında, **STRAVA** uygulamasını kullanarak **Erasmus+ Spor projesi** "Kısıtlama Dönemlerinde Spor Olanakları" mücadelesinde koşun veya yürüyün ve mümkün olduğunca çok olumlu duygu ve **kilometre** toplayın - "TOSF" derneği ve proje elçisi sizleri projeye davet ediyor.

MÜCADELE NASIL BAŞLAYACAK?

- ✓Strava uygulamasını indirmeniz ve profil oluşturmanız gerekmektedir.
- ✓Ad Soyad (belirli bir kişinin profil adının) takip etmelisiniz, aksi halde katılım mümkün değildir.
- ✓Bir grup mücadelesine katılma daveti onaylanmalıdır
- ✓Fiziksel aktiviteler gerçekleştirirken akıllı cihazınızda (telefon veya saat) uygulamayı açmalısınız.
- ✓Sonuçlar, meydan okumaya otomatik olarak kaydolacak

TEMAS KURMAKTAN ÇEKİNMEYİN

- ✓İsim Soyisim, e-mail, Mob.Tel. No.
XXXXXXX
- ✓İsim Soyisim, e-mail, Mob.Tel. No.
XXXXXXX

MÜCADELE NE ZAMAN YAPILACAK?

- ✓Yarışma 7 - 31 Mart (dahil) tarihleri arasında geçerlidir.
- ✓Bu süre zarfında katılımcının seçtiği mesafe koşulmalı veya yürünmelidir. 25 gün içinde mümkün olduğu kadar çok km biriktirin. Katılımcılar 5 grup halinde mücadele edecektir.

MÜCADELEYE KİMLER KATILABİLİR?

- ✓Fiziksel uygunlukları ve konumları ne olursa olsun, her yaştan ve cinsiyetten istekliler katılabilir.

DİĞER KATILIMCILARIN SKORLARI NASIL TAKİP EDİLEBİLİR?

- ✓**Strava** uygulamasında diğer katılımcıların sonuçlarını takip etmek mümkün olacak ve bu sayede birbirleriyle sağlıklı rekabeti teşvik edebilecektir.

BUNUN KARŞILIĞINDA NE KAZANACAĞIM?

- ✓En az 20km koşan tüm katılımcılar arasından 6 kişi çekilecek ve ödül kazanacaktır.
- ✓En çok kilometre toplayan en aktif katılımcıya özel bir ödül verilecektir.
- ✓Ödüllerin alınması (gönderilmesi) 03.04.-07.04.2023.

KATILIMCILAR NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

- ✓Katılımcılar faaliyetlere kendi özgür iradeleri ile katılırlar, bununla ilgili olası risklerin farkında ve anlayışlıdır.
- ✓Katılımcılar sağlıkları için kendileri tam sorumluluk alırlar.
- ✓Organizatörler, katılımcılar tarafından paylaşılan fotoğraf ve video materyallerini kullanma hakkına sahiptir.
- ✓Düzenleyiciler, katılımcının sunduğu verilerden şüpheleniyorsa ek kanıt talep edilebilir.
- ✓Herhangi bir sportmenlik dışı veya hileli faaliyet, kaba kuralların ihlali, kaba davranış gibi durumlarda katılımcı diskalifiye edilebilir.

Web sayfalarında ve sosyal medyada uzaktan spor müsabakaları için duyurular

Bu genel Duyurular ile, kuruluşların kaliteli ve ilgi çekici sosyal medya gönderileri oluşturmasına yardımcı olacaktır. Çağrılar, potansiyel katılımcıları ve paydaşları yormamak ve onların gönderileri sonuna kadar okumalarını sağlamak için ilham vermek adına oldukça kısa tutulmuştur. Aşağıda yer alan gönderilerdeki **KOYU yazılan metinler**, asıl etkinlik gereksinimleri için değiştirilebilecek veya silinebilecektir.

Farklı hava koşullarında, kurallarda, yerlerde ve zamanlarda fiziksel olarak aktif kalmanın çığır açan olanaklarını keşfedin!

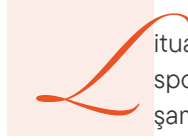
Katılmak, kendinize ve başkalarına meydan okumak, aynı zamanda öğrenmek ve olumlu duygular yakalamak için bu fırsatı kaçırmayın.

TOSF ve proje elçimiz -Ad-Soyad- ile **28 Mart'tan 15 Nisan'a** kadar aktif olun. Aktif bir sporcu ile rekabet etme ve belki de onu yenme şansını yakala!

Sizi "**SPiRC in EU Run and Walk Ankara**" etkinliğine katılmaya davet ediyoruz (etkinlik bağlantı adresi burada yer alacaktır). Bu süre zarfında mümkün olduğunca çok **kilometre** biriktirerek **koşmanız** veya **yürümeniz** gerekir. En hızlı ve en güçlünün belirleneceği (veya sizinle aynı durumda olacağı) bir yarışma değil, halkı fiziksel aktivitelere katılmaya, bunu zevkle yapmaya ve olumlu duygular kazanmaya davet edecek.



BİR FUTBOL SPOR KULÜBÜNÜN GERÇEK HİKAYESİ



Lituanica futbol okulu kulübünde, 4 yaşından itibaren, her yaştan çocuk spor yapmaktadır. Farklı yaş grupları LFF tarafından düzenlenen ilçe şampiyonalarına katılmaktadır. Litvanya'da 2020 yılında getirilen kısıtlamalar kulübümüzün faaliyetlerini önemli ölçüde etkiledi.

FMK Lituanica yöneticisi Darius Kreivėnas, Litvanya'da pandeminin ilk haftalarına dair deneyimlerini paylaştı. "COVID pandemisi tüm dünyaya hepimizin hayal ettiğinden çok daha hızlı yayıldı. Litvanya'da ilk vakalar ortaya çıktığında, çocukların fiziksel aktiviteleri ve genel eğitimleri hızla yasaklanan faaliyetlerdi. İlk başlarda tüm bunların ne kadar süreceği belli değildi, bu yüzden ilk haftalarda tüm sporcular dinlendirildi. Ancak 1-2 haftada bir yenilenen yasaklar pek olumlu değildi, bu yüzden antrenman süreci uzaktan yapılabilecek aktivitelere kaydırıldı."

Darius Kreivėnas, "Tüm kulüpler eğitim sürecinin organizasyonunda sorunlarla karşılaştı. Şampiyonalar hakkında konuşursak: 2020'de düzenlenen şampiyonalar durduruldu ve artık yenilenmedi. Kuruluşumuz COVID pandemisinin tüm gerekliliklerini sorumlu bir şekilde ele almış ve katı kısıtlamalar sebebiyle temas halinde eğitim gerçekleştirmemiştir. Eğitim ZOOM platformunda gerçekleştirilmiştir – eğitimin programının çoğu koordinasyon ve dayanıklılık egzersizlerine ve topla yapılan bireysel egzersizlere ayrılmıştır. Eğitim sürecini çeşitlendirmek için özel olarak seçilmiş maçların kayıtlarının ve ünlü futbolcularla ilgili belgesellerin izlenmesi ek olarak çeşitli Kahoot quizlerine katılınması tavsiye edildi" dedi.

Kreivėnas şöyle devam etti; "Okul öncesi grubundaki sporcular, uzaktan antrenman yayınlarına kendi başlarına bağlanamadıkları için büyük zorluklarla karşılaştılar. FMK Lituanica antrenörleri bu yaş gruplarındaki futbolcular için haftalık bireysel antrenman planları hazırladı, ancak uygun geri bildirimleri almak mümkün olmadı. Kısıtlamalar kademeli olarak gevşetildi: gerekli mesafe korunarak 5 ve daha sonra 10 çocuk için açık hava sporlarına izin verildi. İlk açık havada saha antrenmanı alışılmadık koşullarda gerçekleşti – hava sıcaklığı 5 dereceden fazla değildi. Antrenör, "Olağandışı hava koşullarına ve ihtiyaçlara rağmen çocuklar futbol stadyumlarına dönmekten mutluydular."

Temas antrenmanlarının yeniden başladığını hatırlatan FMK Lituanica antrenörleri aşağıdaki sorunları belirtti:

- Velilerin ve ebevyınların çocuklarını devam eden pandemiden koruma kararı nedeniyle, bazı sporcular antrenmanlara geri dönmedi;
- Sporcuların çoğu antrenmanlara daha zayıf fiziksel kondisyonda döndü;
- Bazı sporcular antrenmana dönmedi veya daha düşük motivasyonla döndü.

Antrenmanlar ve kamplar sırasında hijyene büyük önem verildiği ve tüm futbolcuların elleri dezenfekte edildiği ve ateşlerinin kontrol edildiği de belirtildi.

Son olarak, FMK Lituanica'nın kısıtlamalar sırasındaki faaliyetlerini özetlemek gerekirse, kısıtlamaların sona ermesinin ardından tüm sporcuların uygun spor formuna dönmesinin ve futbol okulunun verimli bir şekilde çalışabilmesinin çok zaman aldığı söylenebilir.

WELLNESS EĞİTMENİNİN (AYNI ZAMANDA PROJE ELÇİSİ) GERÇEK HİKAYESİ



Pandemi öncesinde spor salonunda grup ders egzersizleri veriyordum. Kısıtlamalardan önce spor salonunda stretching, cardio ve kuvvet grup dersleri yaptırıyordum. Ayrıca bireysel olarak 10K ve 21K mesafe koşucusu olarak yol yarışlarına katılıyordum. Covid-19 salgını ilk başlarda herkesi olduğu gibi beni de korkuttu. Önceliğim salgına yakalanmamak ve sonrasında da sağlıklı bir şekilde hayatıma devam etmekte.

Kısıtlamalar sırasında antrenmanlarıma devam etmem gerekiyordu. Haftada 5 gün antrenman yapan ve hergün egzersiz yaptırarak bir eğitmenim. Birkaç malzeme ve kendi vücut ağırlığım ile antrenmanlarımı evimde yapabiliyordum ile ancak insanların bu dönemde nasıl egzersiz yapacaklarını bilmediklerini fark ettim. Yaşadığım ev 5 katlı bir apartmanda bulunuyordu. Her gün merdiven inip çıkarak kendime günlük hedef belirlemiştim. İnsanlara nasıl ulaşacağımı düşünürken çevrimiçi yayın yaparak isteyen herkese egzersiz yaptırabileceğimi fark ettim. İlk başta tanıdığım insanlara basit egzersiz programları yazıp gönderdim. Sonrasında hareketleri tam olarak nasıl yapacakları hakkında sorular sordular. Ben de çevrimiçi olarak sosyal medya hesaplarımdan (özellikle instagramdan) canlı yayınlara ulaşabildiğim kadar insana ulaşmaya çalıştım.

Hedef kitlem çok farklıydı. Düzenli egzersiz yapanlar da vardı, hayatında hiç egzersiz yapmamış insanlar da vardı. Pandemide sporun ve hareketin önemini anlayan insanların sayısı artmıştı. O nedenle bir program dahilinde sabah ve akşam olmak üzere haftada 3 gün ve bu günlerde de 2 defa çevrimiçi yayın gerçekleştirdim.

Sabah egzersizleri yeni başlayanlar için hafif tempoda geçiyordu. Akşam egzersiz grubu ise daha önce spor geçmiş olan insanlardan oluşuyordu. Haftada 3 gün yapma sebebim her egzersizin içeriğinin farklı olmasıydı. Kuvvet- Cardio-Stretching olarak üç farklı sistemde egzersiz yaptırıyordum.

Egzersiz bitiminde yorumları alıyordum ve gelen geri bildirimlere göre bir sonraki egzersizi şekillendiriyordum. Bir süre sonra insanların egzersizle birlikte doğru beslenmeyi de öğrenmek istediklerini fark ettim. Bunun için bir diyetisyenle konuştum zoom ve instagram üzerinden sohbet havasında karşılıklı soru ve cevaplarla dengeli ve kaliteli beslenme nasıl olmalı üzerine programlar yapılmasını sağladım. Sonuç olarak pandemi sürecini kısıtlamalara rağmen egzersiz yaparak, yaptırarak ve doğru beslenmenin nasıl olduğunu öğrenerek geçirdim.

Kısıtlamalar kalktıktan sonra insanların spor salonuna gitmeyi riskli bulduklarını gözlemledim. Açık alanlarda grup ders egzersizlerine devam ettim ve aynı zamanda çevrimiçi yayınlar da devam etti. Yakınımdaki insanlara ve çevrimiçi yayınlarla uzaktaki insanlarla aynı anda egzersiz yapmaya devam ettim. Covid-19 tehlikesi geçtikten sonra spor salonunda ve açık alanlardaki derslerim devam etti. Benim için önemli olan insanlara dokunabilmek ve onların yaşam kalitesini arttırabilmektir. Bunu da başardığımı düşünüyorum. Şuan İzmir'de 150 kişilik bir koşu grubuna liderlik yapıyorum ve bulduğumuz her alanda özgürce egzersiz yapabiliyoruz. Şehrimizi ve birçok başka şehri koşarak keşfediyoruz diyen Gökçe Yıldız hikayesini, koşun, yürüyen ve bir şekilde harekete devam edin diyerek tamamladı.



YÜKSEK PERFORMANS ATLETİNİN GERÇEK HİKAYESİ



Ben Adela Dumitrescu, yüksek performans sporcusuyum ve 15 Eylül 2007'den beri atletizm sporu yapıyorum.

Öğrenim gördüğüm spor lisesine kendim kayıt yaptırdım ve daha öncesinde herhangi bir antrenman yapmadan kabul edildim. 15 yaşında hala atletizm yapabileceğime inanmamıştım, başka bir deyişle 3-4 yaşında başlamayı gerektiren cimnastik sporu gibi düşünmüştüm.

4 yıldır Spor Lisesi Kulübü'nde atletizm yapıyordum, ardından üniversitenin ikinci yılında Pandurii'ye taşındım. 2019'dan beri Bükreş'te ACS Sportul Feroviar adlı bir kulüpte aktif sporcuyum ve yaklaşık 6 aydır CSM Caransebeş Club'da da antrenmanlarıma devam etmekteyim.

Kısıtlamalar açısından pandemi beni sosyal yönden pek etkilemedi çünkü pandemiden önce de evden sadece eğitim ve alışveriş için çıktığımdan kendimi kısıtlanmış hissetmedim ve her şey benim için aynıydı. Ancak yarışmalar açısından oldukça fazla etkiledi çünkü birçok yarışma iptal edildi ve kazancım neredeyse sıfıra yakın olmuştu. Bu beni oldukça zorlamıştı.

İlk başta antrenmanlara ara verdim ve hem durumun iyice netleşmesi ve olayın ne olduğunu anlamaya çalıştım. Sonra bir süre evimde antrenman yapmaya ve sonrasında antrenman yapmak için yavaş yavaş stadyuma, parklara, tarlalara, ormanlara vb. yerlere gitmeye başladım. Benim yaşam tarzımdan oldukça farklı bir yaşam tarzına sahip birçok sporcu var ve şu bir gerçek ki pandemi dönemi onlar için kesinlikle çok daha zorlu geçti.

Hareket et!

600 SPORCUDAN OLDUĞU BİR SPOR OKULUNUN GERÇEK HİKAYESİ



İmbazi Bölge Spor Okulu müdür yardımcısı Inese Dubulte, Pandemi (Covid-19) sırasında spor yönetiminin nasıl olduğunu anlatarak deneyimlerini paylaşıyor.



Okul, antrenörlerle birlikte, kısıtlama döneminde 7 spor dalında 600'den fazla öğrenciye spor eğitimine devam etmesini sağladı. Pandemi sırasında spor yapmak, sporla uğraşan herkes-genç sporcular ve aileleri, antrenörler, spor organizasyonları ve spor içinde olanlar için gerçek bir zorluktu ve bu zorlukla baş etmek için ilk olarak durumu ele almak, ikincisi ona uyum sağlamak gerekiyordu. Normal futbol, voleybol ve basketbol sahalarından, pistlerden, doğada çeşitli koşullardaki açık hava antrenmanlarından uzaklaşmak, antrenörlerden talep edilen yaratıcı çözümleri ve sporculardan istenen sabır, azim ve motivasyonu sağladı. Üşümüş ve yorgun oldukları zaman ebeveynleri tarafından hazırlanan sıcak çay ve çorbayla sporculara önemli oldukları hissettirildi ve bunlarla birlikte antrenman ortamı sağlandı. Bu gereksinimler, spor organizasyonları planlama grubu yönetimi tarafından karşılandı.

Pandemi başlangıcında Letonya'da her türlü organize antrenman ve atletik aktivitenin durdurulduğu göz önüne alındığında, genç sporcuların evlerinin bahçeleri ve yakındaki boş araziler basketbol, futbol ve voleybol sahalarına, stadyumlara ve spor salonlarına dönüştürüldü. O zamana kadar spor için uygun görülmeyen her şey spor ekipmanı olarak görüldü: yıpranmış traktör lastikleri, tahta çubuklar ve dallar, taşlar... Ne atılan ağaç parçasını getirebilecek komşunun köpeğiyle ne de topu sektirdiğin garaj duvarının sahibiyile tartışma oluşturabilecek bir fikir ayrılığı yoktu. Öte yandan, anneler ve babalar, kız kardeşler ve erkek kardeşler, büyükanne ve büyükbabalar, bu garip açık hava antrenmanlarının fotoğraf veya video formatında yakalamak için video operatörü becerilerini geliştirdi ve uzaktan eğitim antrenörlerinin oluşmasını sağladı.

Asıl konu, spor eğitiminin kalitesi ve belirli bir spor türü için gerekli altyapı dışındaki atletik fiziksel özelliklerin eğitiminin sürdürülmesi ve geliştirilmesi konusuydu. Pandemi, hemen hemen tüm sporlarda açık hava antrenmanının fiziksel formu korumanın ve hatta belirli bir spor türünde ihtiyaç duyulan fiziksel özelliklerin, yeteneklerin ve becerilerin en azından bir kısmının geliştirilmesinin mümkün olduğunu gösterdi. Pandeminin kış döneminde, basketbol, futbol, hafif atletizm, sprint kano ve yelken gibi çeşitli spor dallarının antrenman grupları, spor ayakkabılarını, toplarını, küreklerini ve teknelerini; kayak, paten ve sopalarla değiştirerek karlı orman parkurlarında ve paten pistlerinde eğitim alan büyük kayakçılar, patenciler ve hokey oyuncularına haline geldiler. Birçok sporcu için ilk kez kış sporlarında, kayakta ve patende beceri kazanmak çok eğlenceli ve tatmin ediciydi. İlkbaharda, plaj voleybolunun kum sahaları klasik voleybol sporcuları için bir eğitim alanı haline geldi. Basketbolcular açık hava basketboluna yoğunlaştılar ve egzersiz yapmak için arazileri kullandılar. Koşucular, stadyumun pistlerine, gülle atma ve mızrak atma alanlarına ve uzun atlama çukurlarına geri döndü. Kanocular ve yelkenciler tekrar kanolarına ve yelkenlerine binebilir ve dalgaları gölde, nehirde ve denizde taşıyabiliirdi.

Hava koşullarına uygun kıyafetler dışarıdaki antrenmanlarda önemli bir faktördü. Sıcakta veya soğukta, rüzgarda ve yağmurda antrenman yapmak, yetişkin bir sporcu için, hatta genç veya bir çocuk için temel bir zorluktu. İç mekan antrenmanına alışkın genç sporcular için, vücutlarının, ısıya veya soğuğa tepkilerini hissetmek ve anlamak, vücudun sinyallerini tanımak, sağlığı korumak için aşırı ısınmasını veya soğumasını önlemek için dışarda antrenman yapmak değerli bir deneyim ve fırsattır. Ayrıca sporcular için antrenman ortamının değişmesi ciddi bir zorluktur. Örneğin, düz bir spor salonu zemininde koşmaya alışkın basketbolcular, voleybolcular veya koşucular, engebeli orman parkurlarında koşarken ayak bileği, diz veya diğer yaralanmalara maruz kalmamak ve sahaya uyum sağlamak için koşu tekniklerini değiştirmek ve çok daha fazla dikkat etmek zorunda kaldılar.

Pandemi sırasında spor alanındaki dijital teknolojiler fark edilir bir ilerleme yaşadı. Tabii ki, teknoloji o zamana kadar sporda yaygın ve bilinçli olarak kullanıldı, ancak pandemi sırasında, hemen hemen her spor eğitiminde, mobil uygulamalar veya "teknolojik araçlar" kullanılarak, kilometre sayısı, zamanı, kalp atış hızı, solunum hızı ve diğer parametreler ölçüldü.

Motivasyon, pandemi koşullarında spor yapmanın anahtar kelimelerinden biridir. Bu kez, farklı spor dallarındaki çocuklar ve gençlerin normal koşullarda yaptıkları spora nazaran bu değişik koşullarda spor yapmaktan bıktıklarını gösterdi. Bununla birlikte, normal spor ortamlarının ve alanlarının dışında spor yapmanın kısa bir süre için değil, yeterince uzun süre devam edeceğini anladılar. Bunun sürdürebilmek ve motivasyonu korumak için, belirli bir spordaki popüler sporcular, çocukları ve gençleri eğitime devam etmeye ve bu zor anların üstesinden birlikte gelmek için teşvik etmeye yardımcı olmak adına davet edilmesi önemlidir. Farklı sporları öğrenmek veya sporun temellerini öğrenmeyi eğitim sürecine dahil etmek de motivasyonun korunmasına yardımcı olur. Örneğin, bir voleybolcu hokey oyuncusu olur, bir futbolcu bir kayakçı olur, bir basketbolcu bir atlamacı olur ve pandemi sırasında çocuklar ve gençler için ilginç ve heyecan verici hale getirebilecek diğer birçok kombinasyon yapılabilir.

Genç sporculara, çevre koşulları ne olursa olsun spor ve hareketin devam ettirilmesi gerektiği duygusunu, anlayışını ve motivasyonunu kazandırmak önemlidir. "İstemiyorum" ve "yapamam" durumlarının üstesinden gelmeyi öğrenmelisiniz. Her spor kendinizi, güçlü ve zayıf yönlerinizi tanımak için bir fırsattır. Spor ve egzersiz her zaman bir kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumanın ve herhangi bir pandemi ve kısıtlama döneminin üstesinden gelmenin anahtarı olmuştur ve olacaktır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Uzaktan etkinliklerin organizasyonunu A'dan Z'ye inceledikten ve kullanılan tüm uygulamaların "Yardım Servisleri"ne danıştıktan sonra SPiRC projesi ekibi, bu uygulamaları kullanacak diğer kuruluşlara da kendi etkinliklerinde yardımcı olması için aşağıdaki sonuçlara ulaşmıştır:

- 1.Çevrimiçi olarak kullanılabilecek yüzlerce farklı spor ve fiziksel aktivite uygulaması bulunmasına rağmen, aslında bunların sadece küçük bir kısmı organizasyonel ve/veya kişisel ihtiyaçları karşılamaktadır.
- 2.Uzaktan yapılacak bir spor müsabakası için bir uygulama seçmeden önce, hem Android hem de iOS'larda uygun olup olmadığını kontrol ediniz.
- 3.Potansiyel paydaşların ve katılımcıların yeni bir uygulamayı indirmek, kaydetmek ve kullanmak istemeyebileceğini unutmayın. Öncelikle herkes daha önce kullandıkları ya da tavsiye edilen uygulamalarda kalmak ve yeni uygulama indirip telefon hafızasında fazladan yer kaplamak için zaman harcamak istemeyebilir.
- 4.Mümkün olduğu kadar çok ve farklı cihazla (örneğin farklı marka akıllı saatler) uyumlu olacak bir çevrimiçi uygulama seçmek daha iyi olacaktır.
- 5.Çevrimiçi uygulamada ile yapacağınız spor dalını (koşu, bisiklet, yürüyüş vb.) dikkatlice seçiniz.

Proje ekibi çoğunlukla Strava uygulamasını kullandığından, proje ekibi tarafından deneyimlenen bazı öneriler ve sonuçlar aşağıda yer almaktadır. Bunların Strava aracılığıyla başkalarının uzaktan spor etkinlikleri düzenlemesine yardımcı olacağını beklenmektedir. Proje ekibi Strava'yı üç farklı etkinlik için kullandı:

- Rekabet/Meydan okuma
- Kulüp
- Segmentler

Rekabet/Meydan okuma

- 1.Her grup için 25'e kadar sınırlı sayıda katılımcı için Rekabet/Meydan Okumalar oluşturmak mümkündür.
- 2.Bir kişi en fazla 3 Rekabet/Meydan Okumaya katılabilir. Limit dolduktan sonra kişinin abone olması gerekmektedir ki bu aylık olarak ücretlendirilen bir seçenektir.
- 3.Katılımcıları bir Yarışmaya dahil etmek için, katılımcıların Yarışmayı oluşturan kişiyi uygulamada takip etmesi gerekir. Aksi takdirde, bir katılımcıyı Rekabet/Meydan Okumaya davet etmek mümkün değildir.
- 4.Rekabet/Meydan Okuma yalnızca mobil cihazlarda oluşturmak mümkündür.

Kulüpler

- 1.Sınırsız sayıda üye için Strava Kulüpleri oluşturmak mümkündür. Ancak dikkatli olunmalıdır! Lider Tablosunda yalnızca ilk 100 katılımcı görünecektir. Ve bir organizatör, örneğin, belirli bir faaliyet / zaman / kilometre eşiğini geçen katılımcılar için bir çekiliş ile bir etkinlik yapıyorsa, o zaman tüm katılımcıların sonucunu görmesi gereklidir. Bu nedenle Kulüpler, ilk katılımcıların ödüllendirildiği düzenli bir yarışma için daha uygundur.
- 2.İlk 100 katılımcı için Kulüp sonuçları listesi yalnızca bilgisayarlarda mevcuttur. Mobil cihazlar yalnızca ilk 10 katılımcıyı artı 2 katılımcıyı yukarıda ve rakip katılımcı ilk 10'a girmediyse 2 katılımcıyı gösterir. Bu da bir katma değerdir, çünkü eğer katılımcı sayısı 100'ün üzerindeyse ve organizatör çok küçük bir aktivite sonucunu sonuncusu olmak amacıyla kaydederse (yukarıda sadece 2 katılımcı ve altta 1 veya 0 görmek), toplam katılımcı sayısını görmek mümkündür.
- 3.Kulüpler içerisinde diğer katılımcılarla sohbet etmek ve ortak Kulüp mesajları vermek mümkündür

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Segmentler

1. Gizlilik ayarlarını kontrol edin. Bazen katılımcılar etkinliklerine sınırlı bir erişimle kaydolurlar. Ancak, bir yarışmada organizatörler, yapılan faaliyetlerin kanıtlarını görmek isteyebilirler. Bu nedenle, katılımcıların en azından etkinliklerin görünürlüğü için gizlilik ayarlarında “Herkes” seçeneğini seçmeleri önerilir.
2. Etkinlik ayarını ve özellikle Harita Görünürlüğü kontrol ediniz:
 - “Tüm Haritayı Gizle” kapalı olmalıdır. Aksi takdirde, katılımcı Segment Skor Tahtasında görünmez.
 - “Başlangıç Noktasını Gizle” satırının tamamı turuncu renkte olmalıdır. Bir kısmı gri ise, katılımcı Segment Skor Tabelasında görünmez.
 - “Hide End Point” satırı tamamen turuncu renkte olmalıdır. Bir kısmı gri ise, katılımcı Segment Skor Tabelasında görünmez.
3. Katılımcıların doğru sporu seçtiklerinden emin olun. Örneğin, segment Koşu için oluşturulmuşsa ancak bir katılımcı bunu Bisiklet moduyla yaparsa, katılımcı Segment Lider Tabelasında görünmez.
4. Etkinlik sırasında harita tamamen veya kısmen gizlenmişse, etkinlikten sonra düzenlenebilir ve ardından katılımcı Skor Tabelasında görünecektir.
5. Etkinlik için farklı bir spor dalı seçilmişse, etkinlikten sonra düzenlenebilir ve ardından katılımcı Skor Tabelasında görünecektir.
6. Katılımcıların doğru bir şekilde yapmasına yardımcı olmak için daha uzun ve daha karmaşık bölümleri işaretleyin ve dikkatlerini çekiniz.

KAYNAKÇA

- 1.Adidas Running. Erişim tarihi 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US.
- 2.AllTrails: Hike, Bike & Run. Erişim 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US.
- 3.Bikemap: Cycling Tracker & Map. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US.
- 4.DistantRace. Erişim tarihi 16.01.2023.: <https://distantrace.com/en/>.
- 5.Footpath Route Planner – Runni. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US
- 6.HisApp. Accessed 16.01.2023.: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi>.
- 7.Home Workout – No Equipment. Erişim tarihi 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US.
- 8.Komoot. Erişim tarihi 16.01.2023.: <https://www.komoot.com/>.
- 9.Map My Ride GPS Cycling Riding. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US
- 10.Map My Run by Under Armour. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US.
- 11.Map My Walk. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US.
- 12.Relive: Run, Ride, Hike & more. Erişim tarihi 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US.
- 13.Runkeeper. Erişim tarihi 17.01.2023.: <https://runkeeper.com/cms/>.
- 14.RunMotion Coach – Running. Erişim tarihi 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US.
- 15.Sports Tracker. Erişim tarihi 17.01.2023.: <https://www.sports-tracker.com/>.
- 16.Strava. Erişim tarihi 16.01.2023.: <https://www.strava.com/>.
- 17.Walk15. Erişim tarihi 16.01.2023.: <https://www.teams.walk15.app/en>.