

ERASMUS+ PROJESİ
"SPORTS WITH MEANING"
(Faydalarıyla Spor, SWIM)
EL KİTABI



PROJE KİMLİĞİ:
2022-2-LV01-KA210-VET-000095917

PROJE KONSORSİYUMU



Faydalarıyla Spor” projesi Avrupa Birliği tarafından hibelenmiştir. Projede ifade edilen görüşler ve fikirler yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini veya fikirlerini yansıtmaz. Bu görüş ve fikirlerden ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.

Bu El Kitabı, Erasmus+ Programı projesi kapsamında Letonya, Türkiye, İspanya ve Litvanya olmak üzere dört ülkeden dört ekip tarafından tasarlanmıştır. Bu ortaklık konsorsiyumunun koordinatörü Letonya'daki “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” (LSIIDP) derneğidir. Proje ortakları: Türkiye Okul Sporları Federasyonu ve Türkiye Okul Faaliyetleri Derneği, İspanya'dan San Gabriel Okulu ve Litvanya'dan Lituanica Futbol Okulu. Bu El Kitabında, genç sporcularda profesyonel spor özelliklerini teşvik etmek amacıyla sporda mesleki eğitim ve öğretimde kullanılmaya uygun olan ve dijital dünyada halihazırda mevcut olan çevrimiçi uygulamalardan hangilerinin daha ileri araştırmalara ve daha derin analizlere temel oluşturacağı amaçlanmaktadır.



Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

SWIM

SPORTS WITH MEANING

SWIM projesinin temel amacı, uzaktan eğitim/öğrenme olanakları aracılığıyla dijital dönüşümü ele almaktır.

Ana hedefe ulaşmadaki amaçlar şunlardır:

- 1) dijital teknolojilerin ve dönüşümün gerekliliği ve olanakları konusunda farkındalığı artırmak;
- 2) mesleki eğitimde yenilikçi öğrenme ve öğretme yaklaşımları konusunda farkındalığı artırmak;
- 3) mesleki eğitim ve öğretimde (VET) fırsatların esnekliği konusunda farkındalığı artırmak;
- 4) spor antrenörlerinin/öğreticilerinin/öğretmenlerinin dijital becerilerini ve yeterliliklerini teşvik etmek;
- 5) kalabalık ortamda ve uzaktan spor yapmak/öğrenmek için bir bağlantı oluşturmak;
- 6) fiziksel ve zihinsel sağlığı ve refahı teşvik etmek;
- 7) AB, Erasmus+ Programı ve Mesleki Eğitim ve Öğretim değerlerini teşvik etmek.

Proje, hem pandemiden kaynaklanan kısıtlamaların sonuçlarından hem de iki LSIIDP koçunun Cesis'te uzaktan, dijital olarak düzenlenen iki pilot spor etkinliğine ilişkin yaptığı pilot faaliyetlerden ilham aldı. Yarışmalar, ilgili tarafların (antrenörler, idari çalışanlar ve spor kulübü stajyerleri) geri bildirimlerine atıfta bulunarak etkisini kanıtladı. İki uzaktan etkinlik, toplam 181 katılımcının bir araya geldiği koşu ve bisiklet sporlarında gerçekleştirildi. LSIIDP ve Limbazi Bölge Spor Okulu, hem etkinlik bölümlerini çevrimiçi olarak hem de doğadaki rotaları hazırladı. Her iki segment de 3 hafta boyunca açıldı. Spor okulu sporcuları, bölümleri ya planlanmış spor uygulamaları sırasında (2021 baharında uzaktan) ya da bölümlerin açık olduğu 3 hafta içinde kursiyerler için uygun olan herhangi bir zamanda gerçekleştirebildiler.

SWİM EL KİTABI HİKAYESİ

Ücretsiz olarak erişilebilen bu pratik El Kitabı, uzaktan spor ve beden eğitimi dersi olanakları için hem niteliksel hem de niceliksel araştırma yöntemleri açısından eksiksiz bir temel sağlamaktadır. El Kitabı araştırma süreci, veri toplama ve analizi, araştırma özeti raporu konusunda rehberlik sunmaktadır. El Kitabı, açık uçlu sorularla elde edilen antrenörlerin, sporcuların ve öğrencilerin kişisel deneyimlerini ve görüşlerini zengin bir şekilde göstermektedir. El Kitabı aşağıdaki gibi temel konuları kapsamaktadır:

1. Metodolojik varsayımlar:

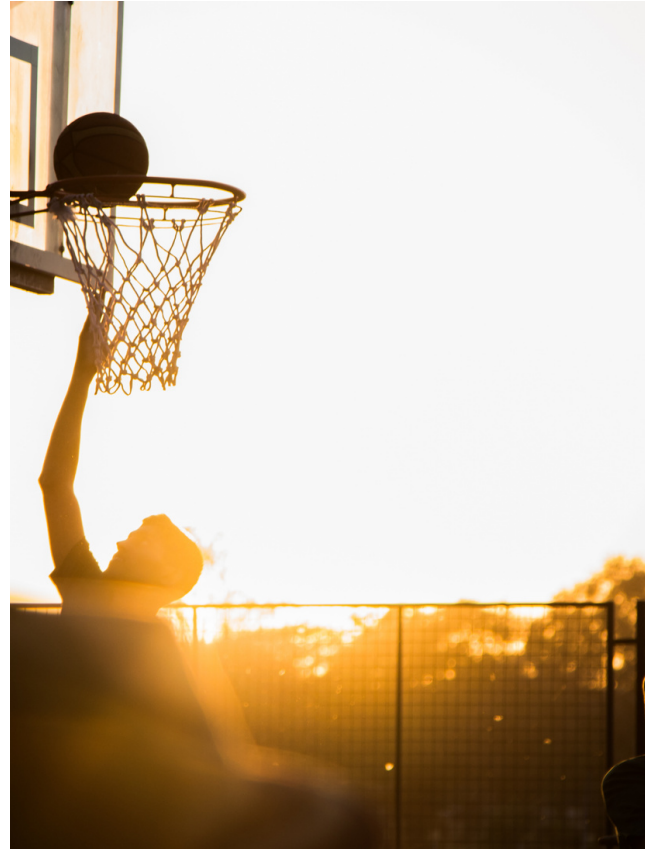
- Sporu bırakma hakkında araştırma ve veri analizi;
- Spor yarışmalarının Mesleki Spor Eğitimi (VET) genç sporcuları üzerindeki rolü;
- Spor müsabakaları için çevrimiçi, dijital olanaklar.

2. Proje ekibinin farklı spor uygulamalarında uzaktan spor olanaklarına ilişkin kişisel deneyiminin paylaşılması.

3. Sonuç ve Öneriler.

Bu El Kitabı dört ülkeden VET, spor VET ve spor profesyonelleri tarafından tasarlanmıştır:

- “Colegio San Gabriel” – İspanya’dan bir mesleki teknik eğitim okulu, İspanya,
- “Türkiye Okul Sporları Federasyonu” – Türkiye’den bir spor federasyonu,
- “Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome” – Letonya’nın mesleki odaklı spor eğitim kurumlarını temsil eden bir dernek,
- “Vsl Sportuokime kartu” – Litvanya’dan bir spor STK’sı.



İÇERİK TABLOSU

4 GİRİŞ

5 METODOLOJİK VARSAYIMLAR

7 NİCEL ARAŞTIRMA

12 NİTEL ARAŞTIRMA

12 Soru 5

12 Letonya

13 İspanya

14 Türkiye

15 Litvanya

16 Soru 6

16 Letonya

17 İspanya

18 Türkiye

19 Litvanya

21 Soru 7

21 Letonya

22 İspanya

23 Türkiye

24 Litvanya

25 SPOR MÜSABAKALARININ MESLEKİ SPOR OKULLARINDAKİ GENÇ
SPORCULAR ÜZERİNDEKİ ROLÜ

25 Letonya

26 İspanya

27 Türkiye

28 Litvanya

29 MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM OKULLARINDAKİ SPORCULARA YÖNELİK

SPOR MÜSABAKALARI İÇİN ÇEVİRİMİÇİ, DİJİTAL OLANAKLAR

35 DİĞER MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN SPOR

MÜSABAKALARINA YÖNELİK ÇEVİRİMİÇİ, DİJİTAL OLANAKLAR

41 SONUÇ VE ÖNERİLER

45 METODOLOJİYİ HAZIRLAYANLAR

KAYNAKÇA

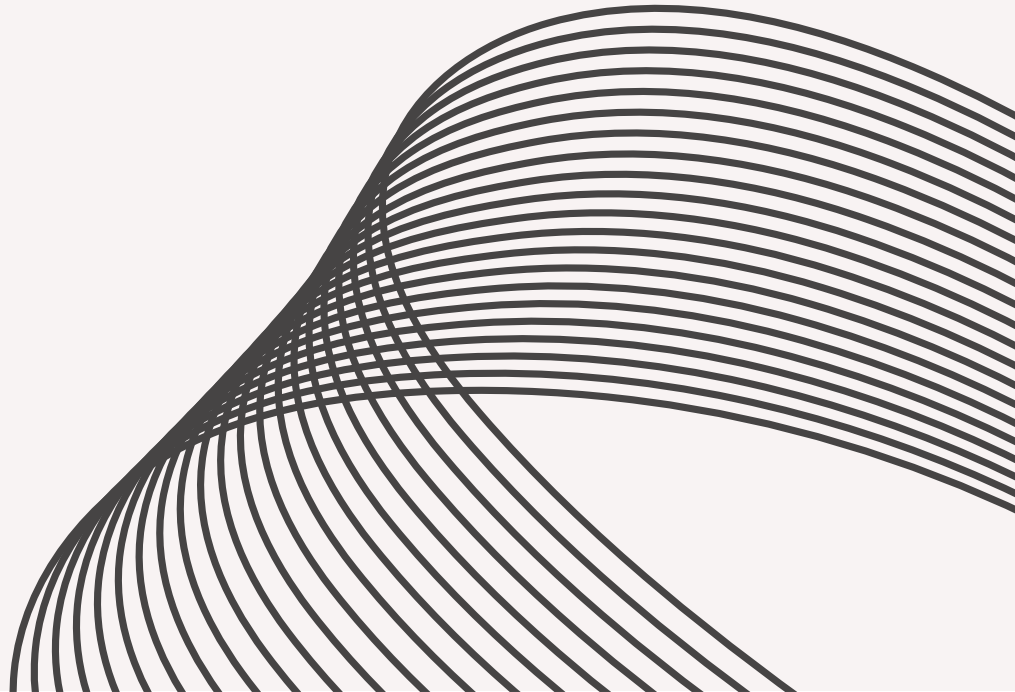
GİRİŞ

Yüzeysel düzeyde hepimiz sporun ve fiziksel aktivitenin ne olduğunu ve neden bunu uyguladığımızı anlıyoruz.

Oysa spor anlayışı çok daha derindir. Sosyal, politik, teknolojik ve ekonomik bağlamların tümü sporu etkilemektedir. Dolayısıyla sporun bizim için ne anlam ifade ettiği tam olarak açıklanamıyor. Ve ancak sürekli olarak yapılan araştırmalar sayesinde spor anlayışımızın korunabilirliği ve geliştirilebilirliği gözlemleniyor.

Spor çalışmaları ve olanakları üzerine yapılan araştırmalar sadece bilim için önemli değildir. Son yıllarda spor istihdamındaki büyük artış, araştırma yöntemleri bilgisi ve anlayışının önemli olduğu bir dizi mesleğin doğmasına yol açmıştır. Bu nedenle, örneğin antrenörler, spor müsabakalarının sporcuların performansı üzerindeki etkisini belirlemek isteyebilir. Spor kurumları belirli bir spor etkinliğinin ekonomik etkilerini yerinde ve çevrimiçi olarak ölçmek isteyebilir. Araştırma aynı zamanda fikirleri daha geniş bir kitleye iletme yeteneği, eleştirel düşünme ve sonuç çıkarmak için verileri analiz etme yeteneği gibi bir dizi insan becerisini de geliştirir.

Bu El Kitabı, spor antrenörlerinin ve spor beden eğitimi öğretmenlerinin uzaktan spor yarışmalarının sporcuları ve öğrencileri üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olacaktır. Özellikle son pandemi yıllarında sporu bırakma nedenlerini ortaya çıkaracaktır. Daha sonrasında El Kitabı, proje ekibinin uzaktan spor etkinlikleri düzenleme konusundaki deneyimini sizlere sunacaktır. Ve son olarak kendi deneyimlerine dayanarak diğer spor kurumları için sonuçlar ve öneriler de sunulacaktır.



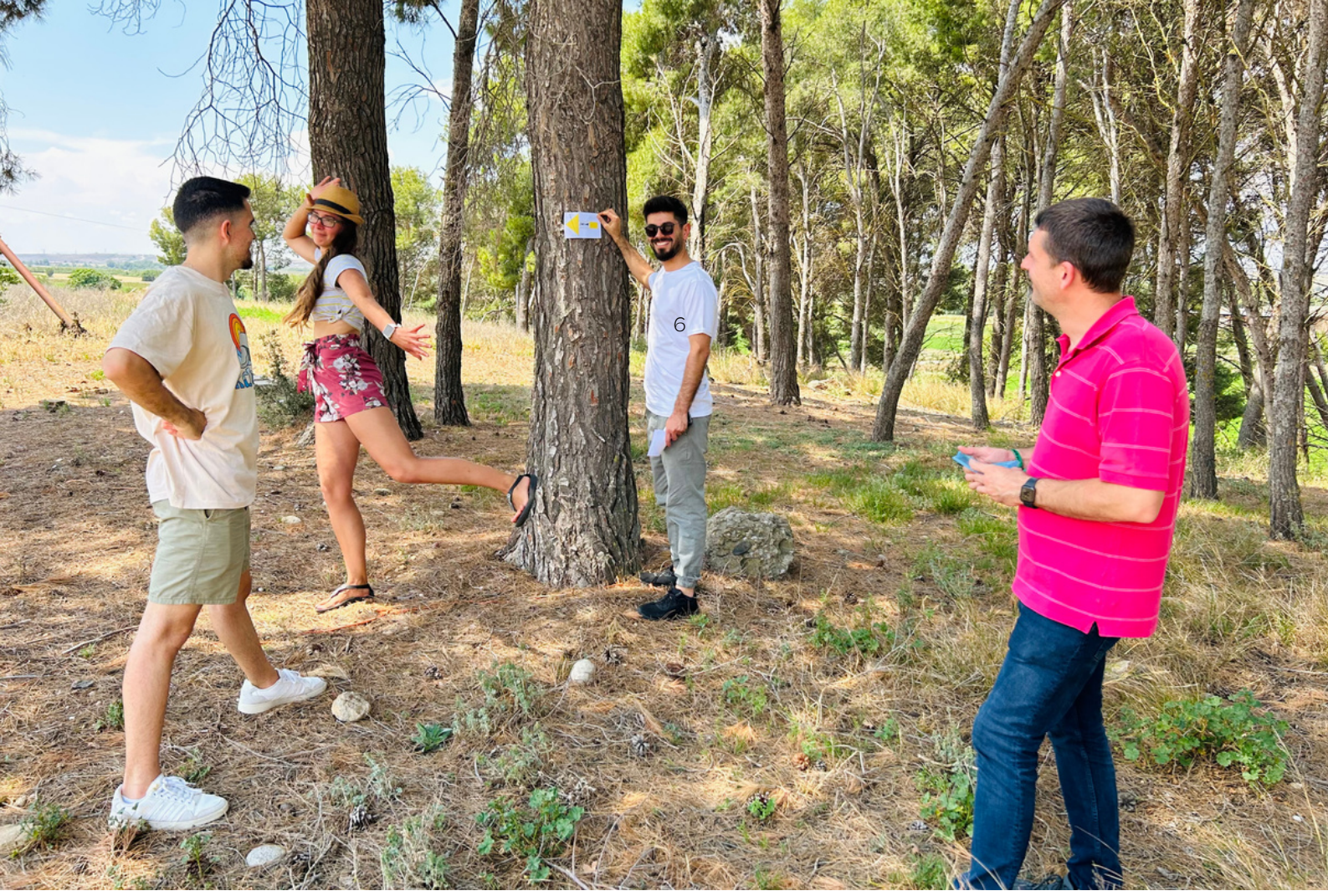
Metodolojik varsayımlar

Giriş bölümünde de belirtildiği gibi, sporla ilgili bilgilerin çoğu başkaları tarafından yürütülen araştırmalara dayanmaktadır. SWIM projesi El Kitabı, son pandemik etkilerin spor, fiziksel aktivite ve sporu bırakma üzerindeki etkisini araştırmıştır. Proje ekibi niceliksel ve niteliksel yaklaşımdan oluşan karma bir yaklaşımı tercih etmiş ve bu karma yaklaşım, projenin SWIM anketleriyle sağlanmıştır.

R.Streefkerk tarafından verilen temele dayanan nicel ve nitel araştırmanın özellikleri Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1 Nicel ve nitel araştırmanın özellikleri

<i>Nicel araştırma</i>	<i>Nitel araştırma</i>
• 'Gerçekleri' sağlamak amacıyla sosyal olguları ölçmek için sayısal analiz kullanır • Tek, nesnel bir sosyal gerçekliği varsayar • Sosyal gerçekliğin sürekli olarak farklı zaman ve ortamlarda olduğunu varsayar • Nedensel ilişkileri belirlemek için istatistiksel analizden yararlanır • Popülasyonlara genelleme yapmak amacıyla örnekleri inceler • Araştırmacı objektiftir ve araştırılan konulardan 'bağımsızdır' • Ortam genellikle uydurmadır • Veriler kalem ve kağıt gibi cansız nesneler kullanılarak toplanır • Pozitivist yaklaşımla bağlantılı • Genel olarak tümdengelimli	• Anlayış sağlamak için sayısal olmayan analize dayanır • Sosyal gerçekliğin öznel bir deneyim olduğunu varsayar • Sosyal gerçekliğin sürekli olarak inşa edildiğini ve yakın sosyal bağlamla ilişkili olduğunu varsayar • Hedefler açıklama, anlama ve anlamdır • Daha küçük örnekler veya 'vakalar' kullanır • Veriler zengin ve öznelidir • Araştırmanın yeri genellikle doğaldır • Veri toplamaya esnek yaklaşım; genellikle geleneksel olmayan yaklaşımlar; içerik analizi • Araştırmacı veri toplama aracıdır • Yorumlayıcı yaklaşımla bağlantılı • Genel olarak tümevarımlı



Bu El Kitabı, anket yoluyla nicel ve nitel verilerin toplanmasını içermektedir. Proje ortaklarının katılımıyla 12 sorudan oluşan veri toplama aracı ile toplam 158 katılımcıya ulaşıldı.

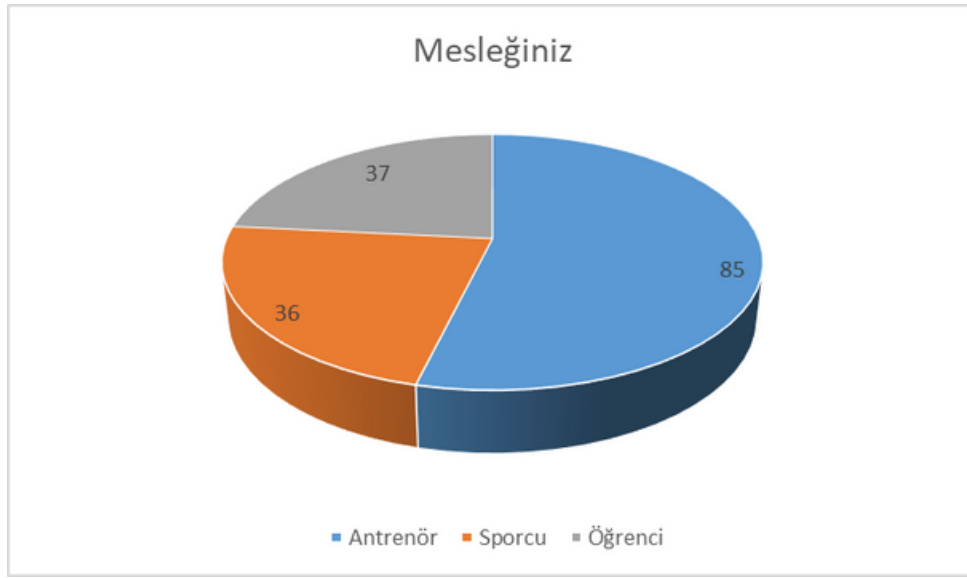
- Letonya – 32 katılımcı,
- Litvanya – 31 katılımcı,
- İspanya – 40 katılımcı,
- Türkiye – 55 katılımcı.

Bu birincil veri toplama, SWIM projesinin önemli bir parçasıdır, bununla birlikte aynı zamanda veri toplama, tüm ortaklar tarafından uzaktan spor etkinliklerinin düzenlenmesi yoluyla veri toplama sonrasında pratik uygulamanın önemli aşamasını da içeren daha geniş bir sürecin parçası olarak kabul edilir.

NİCEL ARAŞTIRMA

SWIM projesindeki niceliksel yaklaşım, ölçülebilir 'miktarları' içeren sayısal bir ölçüm ve analizdir. Bununla, istatistiksel olarak analiz edilen ve grafikler haline getirilen bir dizi sayısal veri elde edildi. Ve bunlar 158 anketteki 12 sorudan 8'i temel alınarak yapılmıştır.

Anketin ilk üç sorusu katılımcıların kişisel bilgilerine ve ilk soru katılımcıların mesleğine ilişkindir. Cevaplar, katılımcıların yarıdan fazlasının 85 (%54) koç olduğunu ortaya koyuyor. Geriye kalanlar neredeyse eşit oranda 36 sporcu ve 37 öğrenciden oluşuyordu.



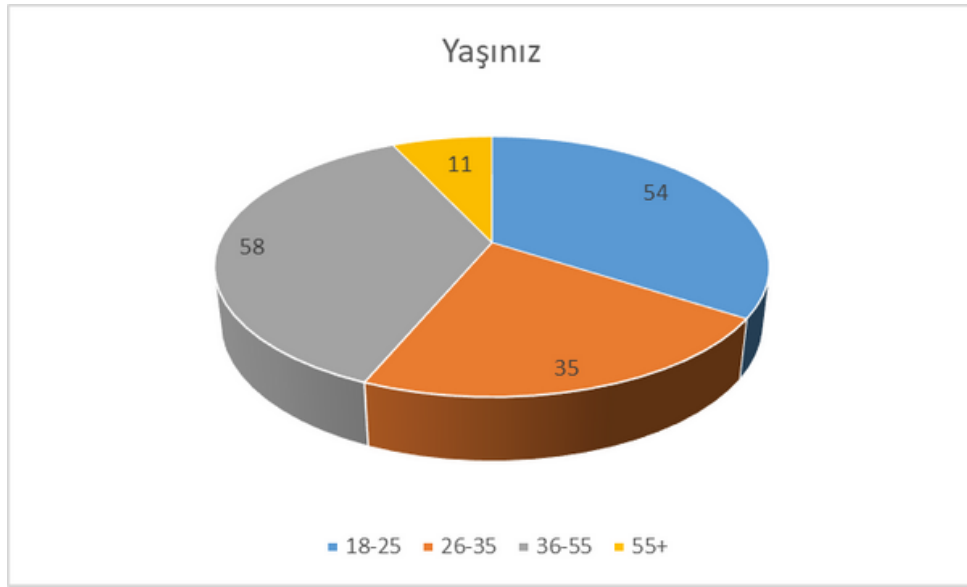
ŞEKİL 1. MESLEĞİNİZ

Cinsiyet açısından katılımcı oranı birbirine yakındı - 86 (%54) erkek ve 72 (%46) kadın, bu da iyi düzeyde toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlandığını göstermektedir.



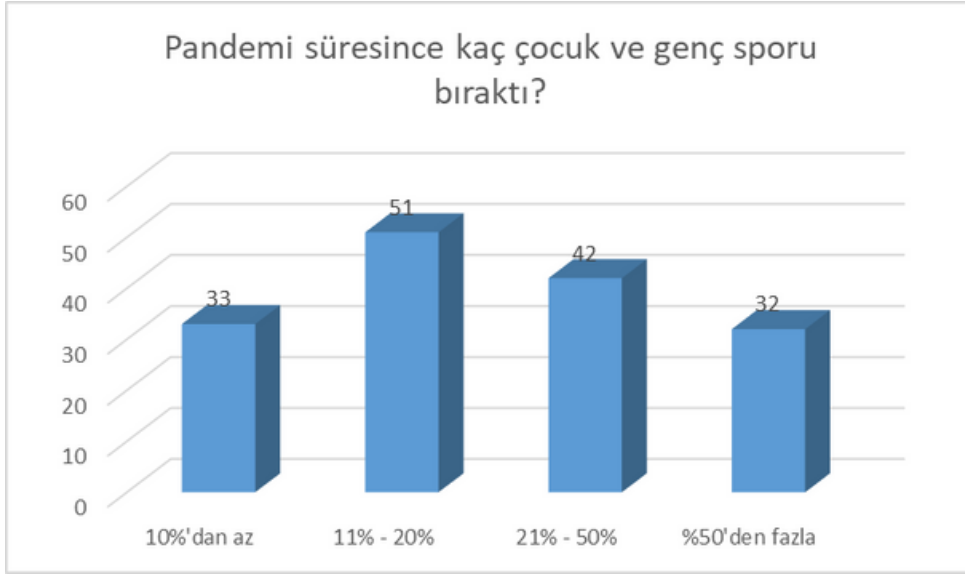
ŞEKİL 2. CINSİYETİNİZ

Üçüncü soruda katılımcıların yaşları dört kategoriye ayrılarak verilmektedir: 18 – 25 arası, 26 – 35 arası, 36 – 55 arası ve 55 yaş üstü. Yanıtlar, en fazla katılımcının 36 – 55 yaş aralığındaki antrenörler olduğunu ortaya koyuyor. Bu kesim, 158 katılımcının 58'ini (%37) oluşturuyordu. Bu sayıya yakın olan katılımcılar, üç kategorinin tamamını (antrenörler, öğrenciler, sporcular) oluşturan en genç katılımcılardı. Bu grup 54'ü (%34) oluşturdu. Üçüncü en büyük sayı ise 26 – 35 yaş arası gruptan oluştu. Bu grup 35 (%22) katılımcıyı oluşturdu. En yaşlı kategorideki en küçük grup olan 55 yaş ve üzeri, ankete katılanların %7'sini oluşturuyor ve toplam 11 katılımcı yer almaktadır.



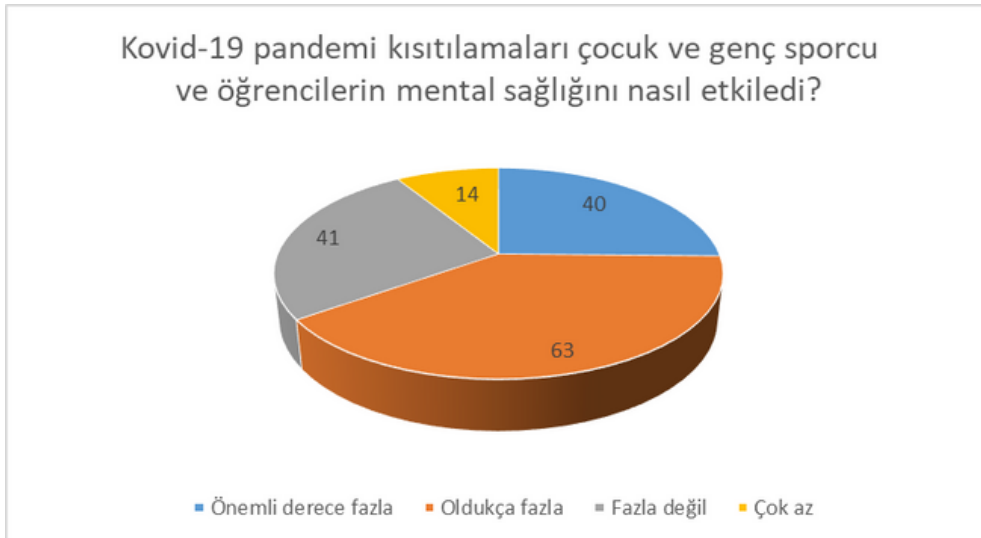
ŞEKİL 3. YAŞINIZ

Dördüncü soru, kişisel bilgiler dışındaki ilk soru olup, pandemi yıllarında sporu bırakmayla ilgilidir. Ankete katılanların neredeyse üçte biri (51 kişi), pandemi yıllarında çocukların/gençlerin %11 ila %20'sinin sporu bıraktığını belirtti. 42 katılımcı çocuk/gençlerin sporu bırakma oranını %50'ye kadar olduğunu belirtti; bu da yarıya kadar bir oranda sporu bırakmanın gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Ancak daha da endişe verici rakamlar, 32 katılımcının antrenman gruplarının yarısından fazlasının pandemi nedeniyle kısıtlama dönemlerinde sporu bıraktığını söylemesi oldu. Tüm katılımcıların %20'sini oluşturan yalnızca 33 katılımcı nispeten iyimserdi ve çocukların/gençlerin %10'undan azının antrenman gruplarında sporu bıraktığını belirtti.



ŞEKİL 4. SPORU BIRAKAN ÇOCUK VE GENÇLER

8. Soruya verilen cevaplar – COVID-19 kısıtlamaları genç sporcuların/öğrencilerin ruh sağlığını nasıl etkiledi? – Likert ölçeğinin 4 kategorisinde yanıtlar alındı. Ankete katılanların en büyük grubu olan 63 kişi (%40) Covid-19'un genç sporcuların ve öğrencilerin ruh sağlığını oldukça etkilediğini söyledi. Ankete katılanların 40'ı (%25) bunun hedef grubun ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediğini belirtti. Ankete katılanların yalnızca 41'i (%26) ve 14'ü (%9) buna göre Covid-19'un hedef grup üzerinde çok fazla bir etki yaratmadığını veya çok az zihinsel etki yarattığını belirtti.



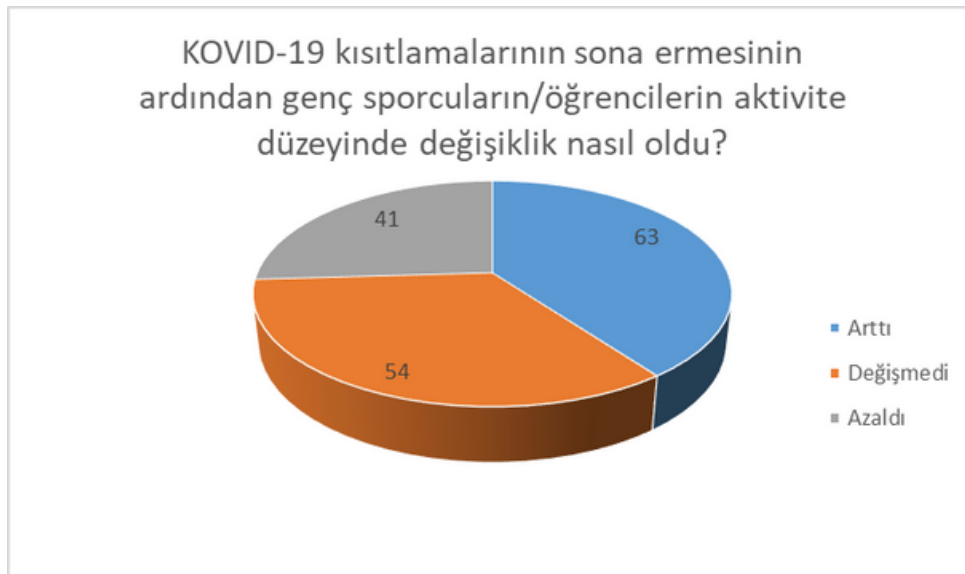
ŞEKİL 5. GENÇ SPORCULARIN/ÖĞRENCİLERİN KOVID-19 KISITLAMALARI SONRASI RUH SAĞLIĞI

9. soru genç sporcuların/öğrencilerin sporla ilgili bugünkü durumuna ilişkin fikir vermektedir. Katılımcı yanıtları üç kategoride alındı. Ankete katılanların yarısı (79), günümüzde genç sporcuların/öğrencilerin spor yapmak için iyi bir kondisyona sahip olduğunu belirtirken, 43 katılımcı (%27) tam tersini belirtti, ve 36'sı ise (%23) soruyu yanıtlamada "evet" ile "hayır" arasında karar kaldığını belirtti.



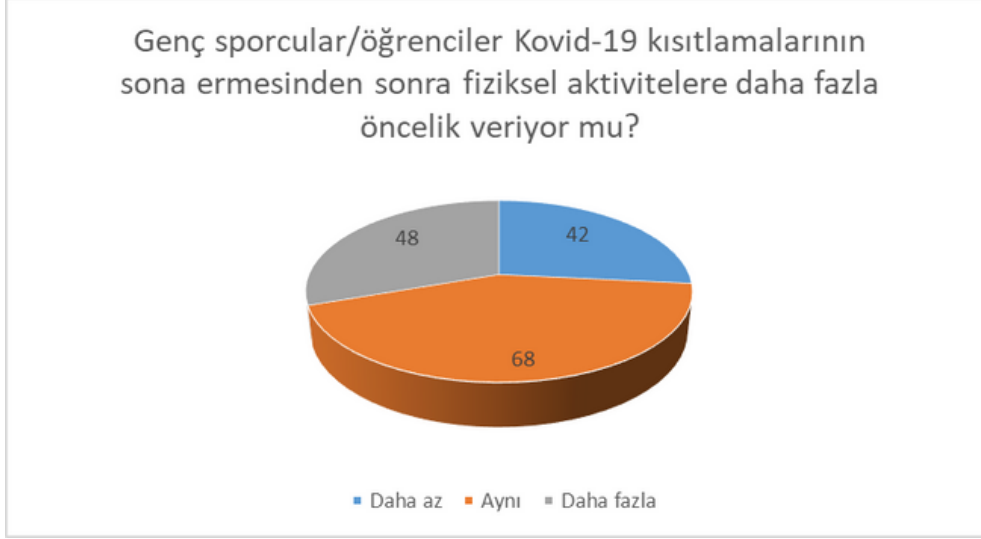
ŞEKİL 6. PANDEMI SONRASINDA GENÇ SPORCULAR/ÖĞRENCİLERİN BUGÜNKÜ KONDİSYON DURUMU

Soru 10, genç sporcuların/öğrencilerin Kovid-19 kısıtlamalarının sona ermesi sonrasındaki aktivite düzeylerini göstermektedir. Cevaplar "arttı" – "aynı" – "azaldı" şeklinde verildi. Katılımcıların 63'ü (%40) sporcularının/öğrencilerinin aktivite düzeylerinin arttığını söyleyerek oldukça olumlu bir yanıt verdi. 54'ü (%34) aynı kaldığını belirtirken, 41'i (%26) ise azaldığını söyledi.



ŞEKİL 7. COVID-19 KISITLAMALARININ SONA ERMESİNİN ARDINDAN GENÇ SPORCULARIN/ÖĞRENCİLERİN AKTİVİTE DÜZEYİ

Niceliksel araştırma bölümünün son sorusu olan 11. soru, genç sporcuların/öğrencilerin Covid-19 kısıtlamalarının sona ermesinden sonra fiziksel aktivitelere daha fazla öncelik verip vermediğini ortaya koymaktadır. Ankete katılanların neredeyse yarısı (68 kişi (%43)) genç sporcuların/öğrencilerin pandemi kısıtlamalarından önce olduğu gibi Covid-19 kısıtlamalarının sona ermesinden sonra da fiziksel aktivitelere aynı önceliği verdiğini söylemektedir. Katılımcıların 48'i (%30) arttığını düşünürken, 42'si (%27) ise daha az olduğunu belirtmiştir.



ŞEKİL 8. COVID-19 KISITLAMALARININ SONA ERMESİNDEN SONRA FİZİKSEL AKTİVİTELERİN ÖNCELİK DÜZEYİ



NİTEL ARAŞTIRMA

SWIM projesinin nitel araştırması, antrenörlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin, sporcuların ve öğrencilerin duygu, düşünce, görüş ve deneyimler gibi nicel olarak ölçülemeyen niteliklerini ortaya çıkarmayı, böylece fiziksel aktivite ve spora ilişkin yorumlayıcı yaklaşımlarla ilişkili kavramları oluşturmayı amaçlamaktadır.

Projenin nitel araştırması kapsamında SWIM kavramını tanımlamak ve anlamak için nicelolmayan veriler ve analizler kullanılmıştır.

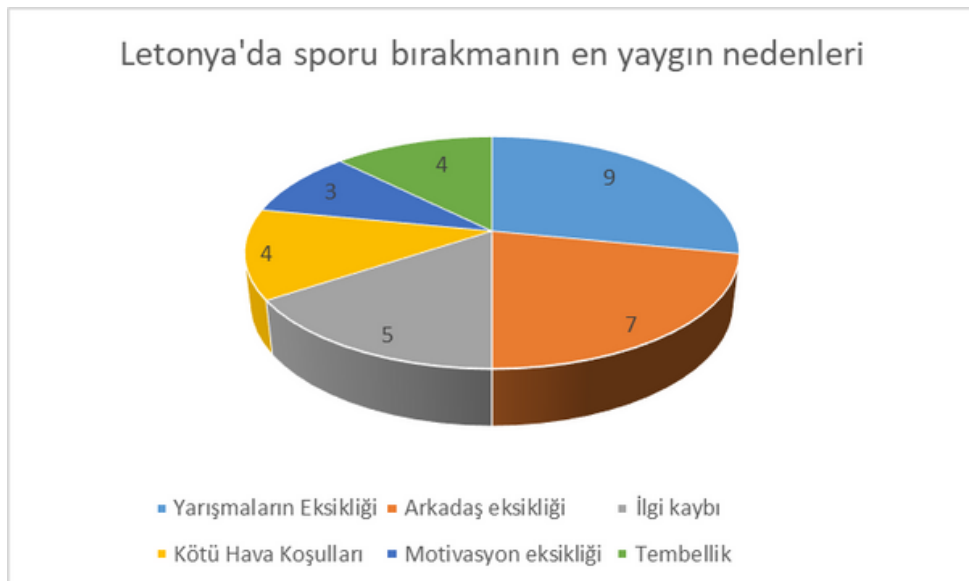
5, 6, 7 ve 12. sorular, anketler yoluyla SWIM projesi araştırmasının gündeme getirdiği konuya daha kişisel bir bakış açısı sağlayan açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

SORU 5

5. soruda sporu bırakmanın en yaygın nedenleri nelerdir sorusunun yanıtları verilmiştir.

LETONYA

Letonyalı ortağın yanıtlarında altı temel nedenden bahsedildi. Bunlardan en yaygın olanı spor müsabakalarının yapılmıyor olmasıydı; 9 katılımcı, Letonyalı 32 katılımcının %28'ini oluşturuyordu. En önemli nedene yakın olarak katılımcıların %22'sini oluşturanların verdiği arkadaş eksikliği cevabı oldu. Katılımcıların sırasıyla %16, %13 ve %13'ü sporu bırakmanın sonraki üç nedeni olarak ilgi kaybını, kötü hava koşullarını ve tembelliği belirtti. Katılımcıların %8'inin belirttiği en az neden ise motivasyon eksikliği olarak görüldü.



ŞEKİL 9. LETONYA'DA SPORU BIRAKMANIN EN YAYGIN NEDENLERİ

İSPANYA

Pandemi kısıtlamaları sırasında aktif kalmalarına yardımcı olan faktörleri belirlemek amacıyla İspanya'daki genç bireylerle yapılan ankette, çok çeşitli yanıtlar verildiği görüldü.

Aşağıda verilen yanıtların analizi ve değerlendirmesi sunulmaktadır:

Alan ve Hareket Kısıtlamaları: Birkaç katılımcı, evlerinde yer olmamasının aktif kalmayı kısıtlayan bir faktör olduğunu belirtti. Hükümetin yaptığı kısıtlamalar nedeniyle evden çıkamama da bir sınırlama olarak vurgulandı.

Sağlık Önlemlerinin Etkisi: Yüz maskesinin zorunlu kullanımının hem takım sporlarında hem de bireysel aktivitelerde fiziksel aktiviteyi zorlaştıran bir faktör olduğu defalarca dile getirildi. Takım sporlarında yasaklar ve gerekli mesafeler de dikkate değer zorluklar olarak belirtildi.

Motivasyon Eksikliği: Motivasyon eksikliği birçok yanıtta önemli bir zorluk olarak dile getirildi. Ders dışı etkinliklerin ve televizyon, video oyunları gibi diğer dikkat dağıtıcı unsurların bırakılması nedeniyle yaşanan ilgi kaybının da motivasyonu olumsuz etkilediği ifade edildi.

Bulaşma Korkusu ve Tembellik: Zorunlu ara sonrası fiziksel aktiviteye devam etmeme nedenleri olarak virüs/hastalık bulaşma korkusu ve tembellik gösterildi.

Hareketsiz Alışkanlıklara Geçiş: Katılımcıların birçoğu karantina sırasında hareketsiz bir yaşam tarzına alıştıklarını belirtti. Zaman eksikliği ve online oyunlar gibi boş zaman etkinliklerine öncelik verilmesi de hareketsiz davranışa katkıda bulunan faktörler olarak gösterildi.

Özetle, 5. soruya verilen anket yanıtları, yer darlığı, hareket kısıtlamaları, halk sağlığı önlemleri, motivasyon eksikliği, bulaşma korkusu, tembellik ve hareketsiz alışkanlıklara geçiş gibi faktörlerin hepsinin gençlerin hareket kabiliyeti üzerinde gençlerin pandemi kısıtlamaları sırasında aktif kalabilmeleri üzerine etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, gelecekte benzer durumlarla karşı karşıya kalan gençler arasında aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek için bu zorlukların üstesinden gelmenin önemini vurgulamaktadır.



TÜRKİYE

Pandemi kısıtlamalarında gençlerin sporu bırakmasına neden olan faktörlerin belirlenmesi amacıyla gençlerle yapılan ankette çok çeşitli yanıtlar elde edildi. Aşağıda verilen yanıtların analizi ve değerlendirmesi yer almaktadır:

Spor Tesislerinin Kapatılması/Erişilemezliği: Birçok katılımcı, hükümetin aldığı kararın ardından spor tesislerinin kapatıldığını vurguladı. Birçoğu da evlerinde ya da mahallelerinde spor malzemelerine ulaşamadıklarını bu durumun hem motivasyonlarını düşürdüğünü hem de grup egzersizleri yapamadıklarını ifade etti.

Ebeveynlerin Kaygısı ve Korkusu: Bu alışılmadık durum karşısında ebeveynlerin son derece tedirgin oldukları ve korktukları belirtildi. Ebeveynlerin hem çocuklarının sağlığı hem de toplumun sağlığı konusunda oldukça kaygılı oldukları, bu nedenle o dönemde sporun aileler için bir öncelik olmadığını düşündükleri belirtildi. Türk toplumunda aile yapısına bakıldığında genellikle evlerin çoğunda yaşlıların (büyükanne, dede vb.) çocuklarıyla birlikte yaşadığı görülmektedir. Bu kişilerin kronik hastalıkları nedeniyle riskli durumda olmaları da ailelerin kaygısını artırdı.

Olağandışı Bir Pandemi Sonucunda Alışılmadık Bir Yaşam Tarzına Geçiş: Verilen cevaplarda genel olarak ifade edilen şey, normal yaşam tarzından çok farklı bir yaşam tarzına geçiş olduğu yönündeydi. Uyku düzenleri, beslenme alışkanlıkları, sosyal aktiviteler, grup çalışmaları gibi pek çok durumun değiştiği belirtildi. Tüm bunların motivasyon kaybına yol açtığı cevaplarda görüldü. Motivasyonun spora devam etmek için çok iyi bir tetikleyici olduğu da vurgulandı.

Virüsün Bulaşıcı Etkisi: Virüsün hızlı bulaşıcı etkisi de fiziksel aktiviteye devam etmemenin bir diğer nedeni olarak gösterildi. Bu etkinin hem bireysel hem de toplumsal davranışları olumsuz etkileyerek kişilerin ortak alanlardan ve sosyal yaşamdan uzaklaşmasına neden olduğu belirtildi.



LİTVANYA

Anket sonuçları özetlendi ve 9 faktör belirlendi:

Motivasyon Eksikliği: Pandemi çok hızlı bir şekilde devam etti ve gençlerin fiziksel aktivitelerinden sorumlu olduklarını anlamaları zor oldu. Çevrimiçi eğitim oturumları ve bireysel planları olmasına rağmen bazı gençlerin motivasyonu eksikti.

Tembellik: Anket katılımcıları tembelliğin Litvanya'da sporu bırakmanın önemli nedenlerinden biri olduğunu belirtti. Eğitimciler ve takım arkadaşları tarafından yapılan temaslı antrenmanlarda tembelliğin önüne geçilebileceği ifade edildi. Ancak tembel olma eğiliminde olan genç sporcular için çevrimiçi antrenmanlarda spor yapmak gerçekten zor bir durumdu.

Kapalı Spor Alanları: Spor alanları genç sporcular için önemlidir; bunlar olmadan hiçbir spor yapamazlar ve daha da önemlisi spor müsabakalarına katılamazlar. Spor alanlarının kapatılması ve online ya da açık havada antrenmanlara katılmanın zorunlu kılınması genç sporcular için oldukça rahatsız ediciydi.

Diğer İlgi Alanları: Dışarıda fiziksel aktivite yapmadan saatlerce evde vakit geçirmek genç sporcuların kitap okumak, müzik dinlemek gibi yeni ilgi alanları bulmasına yol açtı.

Hastalıklar/Yaralanmalar: Bu faktörler pandemiyle ilgili olmasa da oldukça önemlidir. Sporcuların bir kısmı sakatlık sonrası spor yapmaya devam edemiyor, bir kısmı ise yeni sakatlıklar yaşamaktan korkup sporu bırakıyor.

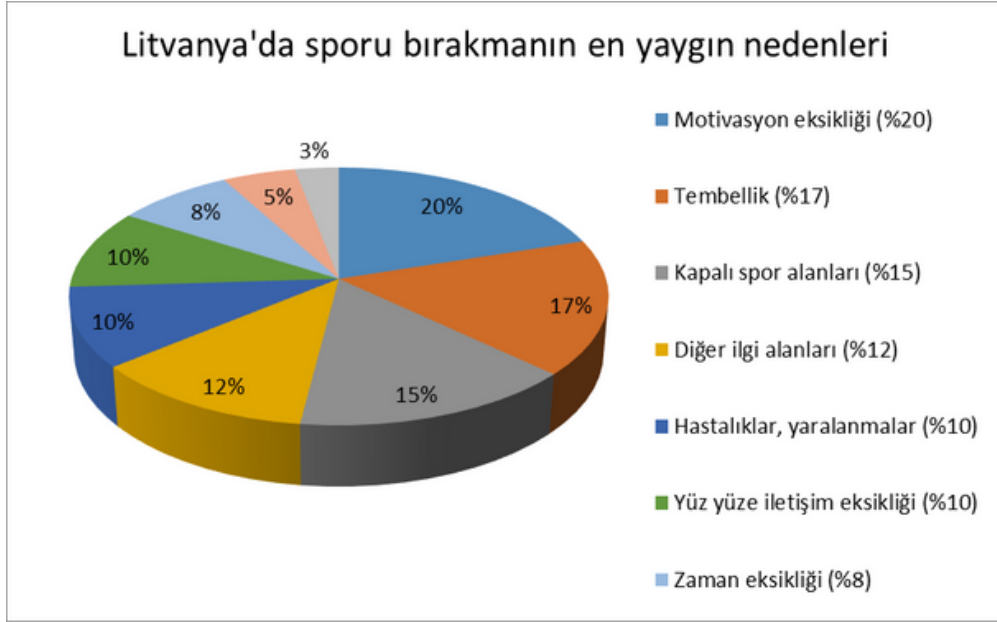
Yüz Yüze İletişimin Eksikliği: Spor sadece bir fiziksel aktivite eylemi değil aynı zamanda benzer düşüncelere sahip insanlarla sosyalleşmenin de yapıldığı bir yerdir. Evde kalmak, takım arkadaşlarıyla ya da antrenörlerle yüz yüze konuşamamak sporu bırakmaya neden oldu.

Zaman Eksikliği: Bazı anket katılımcıları zaman eksikliğinden bahsetti. Çoğu durumda bunun motivasyon eksikliğiyle ilgili olduğu, çünkü genç sporcuların pandemide sadece evde kalarak çok fazla boş zaman geçirdiğinden kaynaklandığı ifade edildi.

Bilgisayar Oyunları: Bunlar spor dışındaki ilgi alanlarıdır ve bu faktör, anket katılımcılarının bunu özellikle ve birden fazla kez belirtmesi nedeniyle ayrı olarak belirtilmiştir.

Aşılama İhtiyacı: Sadece bir anket katılımcısı aşı ihtiyacının sporu bırakmada bir faktör olduğunu belirtmiştir.





ŞEKİL 10. LİTVANYA'DA SPORU BIRAKMANIN EN YAYGIN NEDENLERİ

SORU 6

Altıncı soru, kısıtlamalar sırasında genç sporcuların/öğrencilerin aktif kalmasına yardımcı olan motive edici unsurları ortaya çıkardı.

LETONYA

Letonyalı katılımcılar beş ana motivasyon faktörünü ortaya çıkardı. En büyük motivasyon kaynağının ise %37 ile arkadaşlar olduğu belirtildi. Tüm yanıt verenlerin %31'ini oluşturan ikinci motivasyon unsuru ise bireysel yaklaşım ve teşvik olarak belirtildi. Antrenörler ve veliler sırasıyla %16 ve %13'ü oluşturacak şekilde sıralandı. Bir katılımcı aynı zamanda iyi bir fiziksel görünümünden de bahsetti, dolayısıyla katılımcıların %3'ünü oluşturdu.



ŞEKİL 11. AKTIF KALMAYI TEŞVİK EDEN FAKTÖRLER-LETONYA

İSPANYA

Verilen yanıtlara dayanarak, bu zorlu dönemde genç bireylerin fiziksel aktivitelerini etkileyen çeşitli faktörler ve stratejiler belirlenebilir. İspanya'dan katılımcılar, kısıtlamalar sırasında öğrencilerinin aktif kalmasına yardımcı olan altı ana faktöre vurgu yaptı.

Spor Uygulamaları ve Açık Hava Aktiviteleri: Ankete katılanlar arasında en yaygın yanıt spor yapmak, yürüyüşe çıkmak ve arkadaşlarla buluşmaktır. Bu aktiviteler, kısıtlamalar dahilinde aktif kalmanın ve sosyalleşmenin etkili yolları olarak öne çıktı.

Ev Eksenli Faaliyetler: Birçok genç, evlerinde faaliyetlerde bulunmanın ve bahçelerindeki açık alanlardan yararlanmanın öneminden bahsetti. Bu, kısıtlamalara uyum sağlamanın onları fiziksel aktiviteyi sürdürmekten alıkoymadığını gösterdi.

Motivasyon ve Olumlu Tutum: Pozitif ve aktif bir tutumu sürdürmenin aktif kalmanın temel faktörü olduğu belirtildi. Ebeveynlerden gelen motivasyon ve zihinlerini meşgul etme ihtiyacı da gençlerin fiziksel aktivitelerini etkiledi.

Teknolojik Kaynaklar: Mobil uygulamaların ve egzersizle ilgili oyunların varlığı yararlı bir kaynak olarak belirtildi. Ek olarak, çevrimiçi eğitimler ve internet videoları, ev egzersizleri için değerli bir rehberlik kaynağıydı.

Serbest Zaman: Kısıtlamalardan kaynaklanan boş zaman, birçok gencin evde egzersiz yapmaya daha fazla zaman ayırmasına olanak tanıdı. Ayrıca evde spor yapmanın evden çıkmanın istisnalarından biri haline geldiği belirtildi.

Aile ve Sosyal Destek: Ebeveynlerin olumlu etkisi ve pandemi sırasında fiziksel aktivite yapan arkadaşlarla iletişim, gençleri aktif kalmaya teşvik eden faktörler olarak vurgulandı.



TÜRKİYE

Ankette verilen cevaplar kapsamında gençlerin kısıtlama döneminde spora devam etmelerine ve aktif kalmalarına neden olan faktörlerin şu şekilde ifade edildiği görülüyor:

Atletik Performanslarını Korumak/Korumak İçin: Verilen cevapların çoğunda gençler, aktif spor hayatlarına dönecekleri gün performanslarını sürdürerek daha güçlü ve hazır olmalarını istediklerini belirttiler. Bu durum onları kısıtlamalara rağmen aktif olmaya motive eden bir durumdu.

Çevrimiçi Eğitim Programına Erişim: Bu dönemde pek çok online uygulamanın kullanıldığı belirtildi. Ayrıca birçok bireysel koç/eğitmenin online eğitimlerini ücretsiz olarak sunduğu, katılımın ücretsiz olmasının grup dinamiği ruhunu canlı tuttuğu belirtildi. Ayrıca antrenörlerin sporcuların antrenman programlarını sürekli güncellemesi/çeşitlendirmesinin de motivasyon artırıcı olduğu belirtildi.

Sağlıklı Kalmak, Fiziksel Kapasiteyi Artırmak: Bu alışılmadık pandemi döneminde hem hareketsiz yaşam tarzının getirebileceği hastalıkları/olumsuzlukları hem de virüsün bulaşma riskini azaltmak için fiziksel ve zihinsel iyilik halinin yüksek tutulması gerektiği belirtildi. Bu nedenle tüm imkansızlıklara veya kısıtlamalara rağmen aktif kalmanın önemine değinildi.

ERASMUS+ Projesi

SWIM

SPORTS WITH MEANING



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

AMACI

Dijital dönüşümün ve dijital teknolojilerin mesleki ve mesleğe yönelik spor eğitiminde uzaktan eğitim/öğrenme sürecine dahil edilmesi

FAYDALARI

- Belirlenen dijital teknolojilerin kullanımı yoluyla uzaktan eğitim ve öğretime yönelik yenilikçi yaklaşım geliştirilmesi
- Spor eğitmenleri, antrenörler ve öğretmenlerin dijital becerilerinin geliştirilmesi
- Bir aradayken ve uzaktayken spor yapmak/öğrenmek arasında sıkı bir bağ kurulması
- Fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun ve iyi olma halinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi

SONUÇLARI

- Tasarlanacak spor kulübü de dahil olmak üzere, mesleki ve mesleki odaklı spor eğitiminde dijital araçların kullanım olanaklarına ilişkin hazırlananacak kılavuz hazırlanması
- Uzaktan spor müsabakaları/eğitimleri düzenlenmesi

SÜRESİ

1 Şubat 2023 - 31 Ocak 2024

ORTAKLAR



LATVIJAS
SPORTA IZGLITBAS IESTAZU
DIREKTORU PADOME



LİTVANYA

Anket sonuçları özetlendiğinde 8 temel faktör belirlendi:

İç Motivasyon: Anket katılımcıları, sporda kalmanın en önemli faktörünün kişisel motivasyon olduğunu belirtti. Genç katılımcılar takım arkadaşlarıyla ve antrenörleriyle yüz yüze bağlantıyı kaybettiler ve bu nedenle kendi kendilerine motivasyon olma yolunu bulmaları gerekiyordu.

Çevrimiçi Antrenmanlar: Çevrimiçi uygulamalar ve internet bağlantısı, birçok gencin spor aktivitelerinden kopmasını önledi. Çoğu durumda sporu bırakmanın en yaygın nedenleri bilgisayar ve internetti; ancak pandemi döneminde bunun daha da etkili olduğu görüldü.

Arkadaşlar/Aile: Arkadaşlarla ve aile üyeleriyle bağlantı kurmalarını ve iletişimde olmaları genç sporcuların sporda kalmasına ve pandemik zorlukları çözmesine yardımcı oldu.

Antrenörler: Genç sporcuların kendileriyle yüz yüze ya da çevrimiçi olarak iletişimde olması gerçekten önemli bir etkeni. Çünkü antrenörler genç sporcular için önemli kişilerdi.

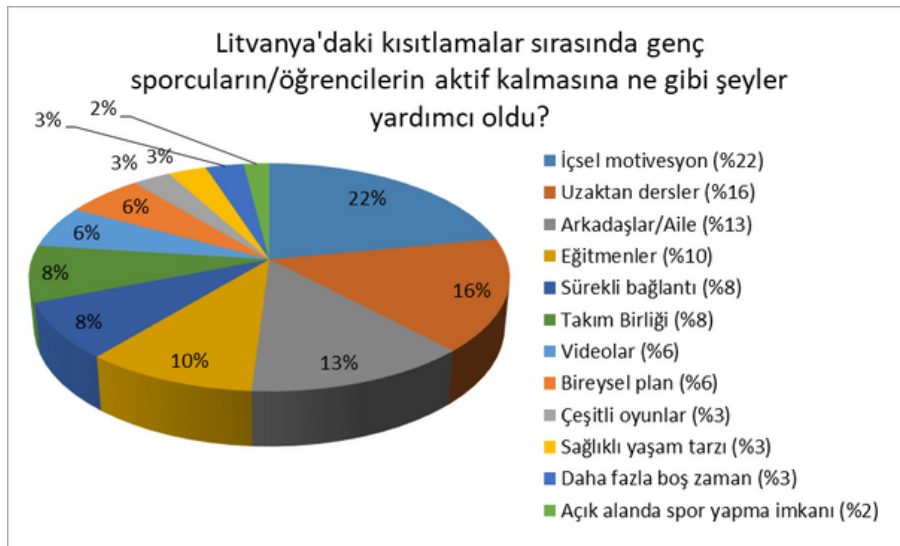
Sürekli Bağlantı: Bu faktör arkadaşlarla ve aileyle, antrenörlerle ve takım arkadaşlarıyla bağlantılıydı. Pandemi sorunlarının çözülebilmesi için herkesle aynı bağın korunması çok önemliydi.

Takım Birliği: Pandemi durumunda bireysel ve takım sporu sporcuları arasında büyük fark vardı. Bireysel spor genç sporcuları tek başlarına ya da küçük gruplar halinde antrenman yapıyorlardı, dolayısıyla pandemik durumla yüzleşmeleri çok daha kolaydı. Ancak takım sporu yapan sporcular muhtemelen spor yaparken daha fazla iletişim kurdukları için takım arkadaşlarından ek desteğe ihtiyaç duymaktadır.

Videolar: Çevrimiçi videolar temassız antrenmanların ilginç kısımlarından biriydi; genç sporcular geçmişteki maçlarının önemli anlarını izlemeyi veya antrenman seanslarını veya profesyonel maçları analiz etmeyi seviyorlardı. Spor ünlülerinin yer aldığı videolar genç sporcuların da ilgisini çekti.

Bireysel Plan: Genç katılımcıların daha önce sahip olmadıkları nitelikler üzerinde bireysel olarak çalışmak için bolca zamanı oldu. Antrenörlerin sporcularına bireysel planlar hazırlamak için yeterli zamanı vardı. Eğer bir genç sporcu doğru motivasyona sahipse, bu gerçekten işe yaradı ve çoğu sporcunun bireysel olarak daha iyi sporcu olma seçeneği vardı.

Bahsedilen diğer faktörler: çeşitli oyunlar, sağlıklı yaşam tarzı, daha fazla boş zaman, açık alanda spor yapma imkanı gibi faktörler vurgulandı.



ŞEKİL 12. AKTIF KALMAYI TEŞVİK EDEN FAKTÖRLER-LİTVANYA

ERASMUS + PROGRAMI
PROJESI



Co-funded by
the European Union

SWIM

SPORTS WITH MEANING



LATVIJAS
SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
DIREKTORU PADOME



FMK
Lituanica
sportuokime kartu



@okulsportlarifed



@okulsportlari

SORU 7

Soru 7, kısıtlamalar sırasında nelerin aktif kalmayı engellediğine dair fikir veriyor.

LETONYA

Letonyalı katılımcılar, kısıtlama dönemlerinde aktif olmanın önündeki en büyük engelin hava koşulları olduğunu kabul ederek düşüncelerini açıkça belirttiler. 2021 yılında Letonya'da kış sert ve uzun geçti. Spor uygulamalarına yalnızca dışarıda izin verildi. Letonya'da da çok miktarda kar vardı ve antrenörler spor çalışmalarını yönlendirmek için mümkün olan tüm ilhamları vermek zorunda kaldı. Bu deneyim büyük olasılıkla 19 (%60) katılımcının hava koşulları nedeniyle antrenmanları atladıklarını, hatta bazılarının sporu bıraktığını ve kısıtlamalar bittikten sonra geri dönmediğini belirtmesine neden olmuş olabilir. Katılımcıların 6'sı (%19) rekabet eksikliğinden bahsetti ve bu soruya yanıt verenlerin ikinci büyük grubunu oluşturdu. Daha sonra, yanıt verenlerin 3'ü (%9) bunun ilgi eksikliğinden kaynaklandığını açıkça kabul etti ve son iki grup da (2) eşit derecede motivasyon kaybı ve düzenlilik eksikliğinden bahsetti ve her biri yanıt verenlerin %6'sını oluşturdu.



ŞEKİL 13. AKTIF KALMAYI ENGELLEYENLER-LETONYA

İSPANYA

İspanya'da kısıtlamalar sırasında gençlerin aktif olmasını engelleyen durumlar arasında öne çıkanlar şunlar oldu:

İzolasyon ve Rutin Eksikliği: Pandemi haberleri, eve kapanma ve rutin eksikliği birçok gencin kendini kapana kısılmış ve kafası karışmış hissetmesine neden oldu.

Alan ve Kaynak Sınırlamaları: Evde yer eksikliği, aktivite malzemelerinin yetersizliği ve fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesindeki zorluklar yaygın engellerdi.

Yalnızlık ve Duygusal Stres: Durumla tek başına başa çıkma, fiziksel temasın olmaması, bunalma ve üzüntü hissi katılımcıların ruh sağlığını etkilemiştir.

Giriş Kısıtlamaları ve Maske Kullanımı: Çıkış kısıtlamaları ve zorunlu maske kullanımı sınırlı hareket ve sosyal etkileşim özgürlüğü.

Hareketsiz Yaşam Tarzında Artış: Evde geçirilen zamanın artması, hareketsiz yaşam tarzının artmasına neden oldu ve daha fazla insan video oyunlarına ve pasif aktivitelere zaman ayırdı.

Motivasyon Kaybı ve Sıkıntı: Motivasyon eksikliği, can sıkıntısı ve bir rutini sürdürmede zorluk, sağlıklı alışkanlıkların kaybına katkıda bulundu.

Ruh Sağlığına Etkisi: Pandeminin getirdiği belirsizlik ve sınırlamalar nedeniyle stres, kaygı ve ruh halindeki bozulma yaygındı.

Yeme Alışkanlıklarında Değişiklikler: Kötü beslenme, karantina sırasında bazı insanlar için sorun haline geldi.

Teknoloji Kullanımının Artması: Evde geçirilen zamanın artması, konsollar ve sosyal medya gibi elektronik cihazların kullanımının artmasına neden oldu.

Motivasyon ve Yapı Eksikliği: Günlük rutinindeki yapı eksikliği ve fiziksel aktivitelere katılma motivasyonunun eksikliği, daha hareketsiz bir yaşam tarzına katkıda bulunmuştur.

Özetle, pandemi ve buna bağlı kısıtlamalar insanların ruh sağlığını, fiziksel aktivitelerini ve alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemiş; alan yetersizliği, hareketsiz yaşam tarzı ve motivasyon kaybı gibi zorluklara yol açmıştır.



TÜRKİYE

Pandemi nedeniyle kısıtlanan dönemlerde gençlerin spor ve fiziksel aktivitelere katılımının önünde engel olarak görülen durumlar arasında şunlar yaygındı:

Ailelerin Durumla İlgili Aşırı Kaygısı: Anketin 5. sorusunun cevaplarında olduğu gibi Türkiye’de pandemi döneminde de gençlerin spora ve fiziksel aktiviteye katılımının önündeki en büyük engellerden birinin ailelerin kaygıları olduğu görüldü.

Hükümet Tarafından Belirlenen Kısıtlama Kuralları: Pek çok ülkede benzer kararlar aldığı bilinen hükümetin sokağa çıkma yasağı, spor salonlarının kapatılması, maske kullanma zorunluluğu, sosyal mesafe kuralları gibi pek çok kuralın spor ve fiziki faaliyetleri imkansız hale getirdiği belirtildi. aktivite. Bu kurallar her ne kadar kamu yararına konmuş olsa da spor yapmaya ve fiziksel aktivite yapmaya engel teşkil ediyordu.

Psikolojik ve Zihinsel Hazırlıksızlık: Sosyal açıdan sınırlı olan gençler, yalnızlık ve belirsizlik duygusundan büyük ölçüde etkilendiklerini belirtti. Katılımcılar, salgının neden olduğu motivasyon eksikliği nedeniyle pandemi öncesi rutin hayatlarına devam etmekte zorlandıklarını vurguladı. Çözülmesi gereken öncelik olarak fiziksel zorluktan ziyade zihinsel ve psikolojik zorluklar belirtildi.



LİTVANYA

Ankete katılanlar tarafından toplam 19 faktör belirlendi. Bunlar toplandı ve 9 grupta sınıflandırıldı.

Çeşitli Kısıtlamalar: Anket katılımcıları belirli bir kısıtlamadan bahsetmedi. Yalnızca evde spor yapılması, spor kulüplerinin/spor salonlarının kapatılması, spor sezonlarının iptal edilmesi gibi kısıtlamaların bir kısmına ayrıca değinildi.

Sadece Evde Spor Yapabilme İmkânı: Genç sporcuların sadece iki seçeneği vardı; evde spor yapmak ya da bırakmak. Pandemi döneminde bazı genç sporcular için evde aktif kalmak zor oldu.

İçsel Motivasyon Eksikliği: Bir sporcunun normal koşullar altında mı yoksa pandemik bir durumda mı spor yaptığına bakmaksızın öz motivasyon önemli bir faktördü. Güçlü içsel motivasyona sahip genç sporcular sporda kaldılar ve çoğu durumda daha da güçlendiler.

Takım Üyeleriyle Buluşamıyorum: Takım üyeleriyle ve spor meslektaşlarıyla tanışmak genç sporcuların sosyal yaşamları ve içsel motivasyonları açısından çok önemliydi. Sosyalleşmeleri ve aynı tutkudan, yani sporlarından bahsetmeleri gerekiyordu.

Spor Kulüpleri / Spor Salonları Kapalı: Spor salonlarının ve spor kulüplerinin kapatılması çok güçlü bir kısıtlamaydı. Genç sporcuları evde spor yapmaya mecbur bıraktı.

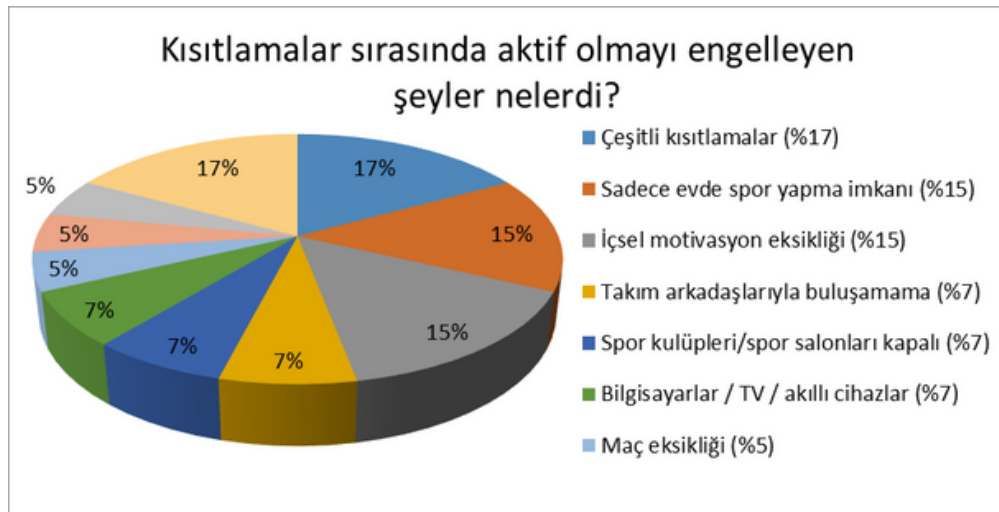
Bilgisayarlar / TV / Akıllı Cihazlar: Gençler evde çok fazla zaman geçiriyordu ve video oyunlarına ve sosyal medya uygulamalarına bağımlı olmak çok kolaydı. Onları evde spor yapmaya daha az zaman ayırmalarına sebep oldu.

Maç Eksikliği: Genç sporcular yarışmayı severler ve maç eksikliği motivasyonlarını oldukça olumsuz etkiler.

Tembellik: Koçlar ve takım arkadaşları uzaktaydı; tembelleşip bazı çevrimiçi eğitimleri kaçırmak çok daha kolaydı.

Maske Takmak: Kaldırılan kısıtlamalar gençlerin spor kulüplerinde spor yapmasına izin verdi ancak sporcuların koruyucu maske takması zorunluluğu vardı. Birçok genç sporcu bundan şikayetçi oldu.

Diğer: Bilişim sorunları, evde alanın küçük olması, iletişim eksikliği, envanter eksikliği, aşılar, kötüleşen psikolojik durum, koçla iletişim kaybı, artan monotonluk, enfeksiyon korkusu, zaman eksikliği gibi faktörler vurgulandı.



ŞEKİL 14. AKTIF KALMAYI ENGELLEYENLER-LİTVANYA

Spor müsabakalarının mesleki spor okullarındaki genç sporcular üzerindeki rolü

Anketin son sorusunun özeti (soru 12) spor müsabakalarının genç sporcularda mesleki eğitim ve spordaki rolünü ortaya koymaktadır.

LETONYA

Anketin 12. sorusu geleceğe yönelik çözümler için en önemli unsurun spor müsabakaları olduğunu açıkça ortaya koydu. Letonya'daki mesleki eğitim sporcuları arasında spor müsabakaları oldukça önemliydi ve toplam yanıt verenlerin %44'ünü oluşturuyordu (14). İkinci en önemli faktör ise Letonya'nın coğrafi konumundan dolayı bariz sayılabilecek kapalı mekan uygulamalarıdır. Bu grup ankete katılanların %28'ini oluşturuyordu (9). %16'sı (5) herhangi bir öneride bulunmazken, %9'u (3) psikolog ve diğer uzmanlarla işbirliği yapılmasını, %3'ü (1) en azından düzenli olarak açık havada egzersiz yapılmasını önerdi.



ŞEKİL 15. LETONYA'DA BENZER KISITLAMALARIN OLMASI DURUMUNDA GELECEĞE YÖNELİK ÖNERİLEN ÇÖZÜMLER

İSPANYA

Anket yanıtları, pandemi kısıtlamaları sırasında fiziksel aktivitenin önemini vurguladı. Yanıtlar, benzer kısıtlama durumlarında bile gençleri gelecekte aktif tutmak için bir dizi değerli çözüm ve öneri sunuyor. Bu öneriler eğitim, teknoloji, kısıtlamalarda esneklik ve topluluk içinde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gibi konuları ele almaktadır:

- Genel sağlık için fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan çevrimiçi beden eğitimi programları geliştirin.
- Gençleri fiziksel aktivite konusunda yönlendirmek ve motive etmek için uygulamalar ve çevrimiçi platformlar gibi teknolojiyi kullanmaya devam edin.
- İnsanların güvenlik önlemlerini korurken egzersiz yapmaya devam etmelerine olanak tanıyan daha esnek spor kısıtlamalarını düşünün.
- Motivasyon ve karşılıklı destek aracı olarak ailenin fiziksel aktivitesini teşvik edin.
- Ekonomik durumları ne olursa olsun herkesin teknolojik kaynaklara ve egzersiz programlarına erişiminin sağlanması.
- Aktif kalmanın temel itici güçleri olarak öz disiplini ve kişisel motivasyonu teşvik etmeye devam edin.



TÜRKİYE

Anketin son sorusuna verilen yanıtlar dikkate alındığında gelecekte böyle bir kısıtlama döneminde neler yapılabileceği veya alınabilecek olası önlemlere ilişkin değerlendirmeler şu şekilde oldu.

Dijital Araçların Daha Yaygın Kullanımı: Bu ve benzeri kısıtlamalarda dijital araçların etkin kullanımının spor ve fiziksel aktivitelere katılımda sürdürülebilirliği sağlayacağı belirtildi.

Etkinlik ve Eğitim Programlarının Açık Alanlara Uyarlanması: Bu dönemde alınan tedbirlerin öncelikle spor/antrenman salonlarının kapatılması olması nedeniyle açık hava antrenman programlarının genişletilmesi ve tesis ve ekipmanların mümkün olduğunca açık alanlara uyacak şekilde tasarlanmasının etkili olacağı belirtildi.

Aile Kaygısının Azaltılması: Gençlerin verdiği yanıtlara bakıldığında ailelerin pandemi döneminde çocuklarının sağlığı konusunda oldukça endişe duydukları görüldü. Her ne kadar ailelerin kaygıları anlaşılır olsa da özellikle bu tür kısıtlama dönemlerinde sporun ve fiziksel aktiviteye katılımın gençlerin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından faydaları ailelere iyi anlatılmalıdır.

Spor/Antrenman Salonlarının Açık Tutulması: Hükümetin salonları kapatma kararının doğruluğu kısmen kabul edilse de bunu öncelik haline getirmek yerine spor salonlarının/ıdman salonlarının daha güvenli bir şekilde nasıl açık tutulabileceği konusunda çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı değerlendirildi.



LİTVANYA

Ankete katılanlar tarafından toplam 11 faktör belirlendi. Bunlar toplandı ve 7 faktör oluşturacak şekilde sınıflandırıldı.

Açık Havada Spor Yapılmasına İzin Verin (en azından tek başına) %23: Genç sporcular çevrimiçi uygulamalar aracılığıyla antrenman yapmak yerine dışarıda antrenman yapmayı tercih etti. Uzun süre evde kalmakta ve online uygulamalar üzerinden spor yapmaya çalışırken çok zorluk çekiyorlardı.

Antrenman Türünü Bireysel Olarak Seçmenize İzin Verin %15: Genç sporcular ihtiyaçları doğrultusunda antrenman yapmaktan hoşlanıyorlardı. Temaslı eğitimlerde çoğu zaman bu oluyordu ancak bireysel çevrimiçi eğitimler sunmak daha zordu.

Egzersiz Yapmaya Teşvik %15: Genç sporcuları durum ne olursa olsun spor yapmaya motive etmek önemliydi, kısıtlama dönemlerinde daha da önemliydi.

Cevabım Yok %8: Ankete katılanlardan bazıları herhangi bir çözümden bahsetmedi.

Spor Yapmak İçin Yüksek İçsel Motivasyona Sahip Olun %8: İçsel motivasyonu güçlü olan genç sporcular, kısıtlama dönemlerini daha kolay atlattı.

Olası Kısıtlamalar İçin İleriye Yönelik Bir Plan Yapın %8: Pandeminin ilk haftaları spor organizasyonları için çok stresliydi. Faaliyetlerini planlamak için zamana ihtiyaçları vardı. Artık tüm kuruluşların gelecekteki olası kısıtlamalara ilişkin planları olması gerekiyor.

Daha Sık Çevrimiçi Antrenman Yapın %8: Bazı anket katılımcıları, eşit miktarda çevrimiçi antrenman ve temaslı (düzenli) spor antrenmanlarına sahip olmanın gerçekten önemli olduğunu belirtti. Pandemi koşullarında genç sporcuların daha fazla ilgiye ve iletişime ihtiyaç duyması nedeniyle ekiple daha fazla çevrimiçi antrenman ve çevrimiçi toplantı yapılması daha da iyidir.

Diğer: Diğer olası faktörlerin yanı sıra çevrimiçi antrenmanlarda egzersiz yapmak, çevrimiçi yarışmalar düzenlemek, mümkün olan tüm güvenlik önlemlerini almak, antrenörler ve sporcular arasında güçlü bir ilişki sürdürmek olarak belirtildi.



ŞEKİL 16. LİTVANYA'DA BENZER KISITLAMALAR OLMASI DURUMUNDA GELECEĞE YÖNELİK ÖNERİLEN ÇÖZÜMLER

Mesleki Eğitim ve Öğretim okullarındaki sporculara yönelik spor müsabakaları için çevrimiçi, dijital olanaklar

Letonya'daki ortağın Spor Müsabakaları 'Latvijas Sporta izglitibas iestazu Direktoru padome'

Letonya'daki ilk uzaktan spor müsabakası proje takviminde planlandığı gibi Mayıs ayında gerçekleştirildi. İlk yarışmaya ülke genelindeki spor okullarından 10'u spor antrenörü olmak üzere 87 katılımcı katıldı. İkinci yarışma Eylül ayında 26 katılımcının katılımıyla düzenlendi. Letonya, her iki proje hedef grubu (mesleki odaklı eğitim kurumlarının sporcuları ve antrenörleri) için toplam 113 katılımcıyı bir araya getiren iki uzaktan spor yarışması düzenledi.

İlk etkinlik, etkinlikten önce 4 proje ortağı tarafından analiz edilip tartışılan ve Letonya örneği için en uygun seçeneğin belirlendiği çevrim içi Strava uygulamasıyla oluşturuldu.



ŞEKİL 17. STRAVA CLUB "SWIM PROJECT LSIIDP"

LSIIDP için ilk uzaktan etkinliğin amacı Letonya'nın her yerinden mümkün olduğunca çok sayıda katılımcıyı bir araya getirmektir. Bu ya Strava Challenge aracılığıyla ya da Strava Club aracılığıyla mümkün oldu. LSIIDP örneğinde Strava Challenge en iyi çözüm değildi çünkü bir Challenge yalnızca 25 katılımcıya izin veriyordu. Bu, birkaç Mücadele yaratmak anlamına geliyordu ve katılımcılar yalnızca diğer 24'ünün yarıştığını görecekti. Ancak katılımcıların diğer zorlukların sonuçlarını göremeyeceklerdi. Bu tür bir rekabetin tamamen açık ve şeffaf olduğu düşünülmeyebilir. Bu nedenle LSIIDP, "SWIM projesi LSIIDP" adında bir Strava Kulübü oluşturmayı seçti. Kulübe 100 katılımcı kaydoldu ve 87 kişi faaliyetlere başladı. Antrenör değil sporcu olan ve ödül kazanmanın yanı sıra bir hafta içinde en az 15 kilometre yol kat eden bu 87 kişiden ikisi, çok değerli bir ödül olan Garmin Instinct 2 Solar akıllı saat çekilişine de katıldı.



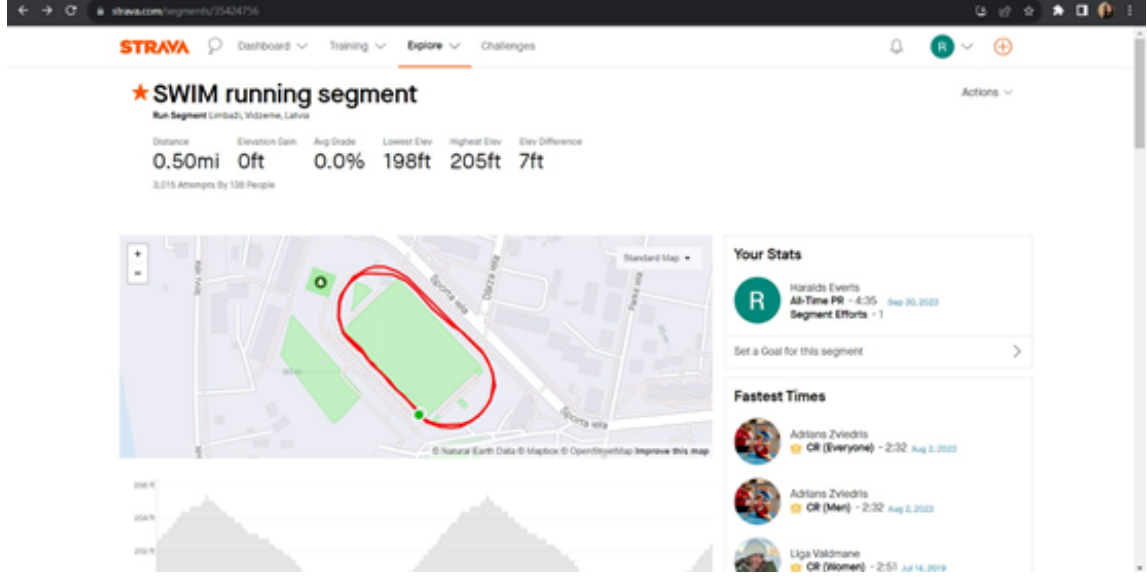
ŞEKİL 18. GARMIN INSTINCT 2 SOLAR AKILLI SAAT

Bu uzak etkinlik sırasında karşılaşılan bir zorluk, katılımcılardan birinin adil olmayan bir şekilde rekabet etmesi ve tüm dünya rekorlarının maksimum sınırlarını aşan bir insan için imkânsız olan kilometreleri toplamasıydı. Ayrıca bu katılımcı Strava hesabını gizli yaparak faaliyetlerini gizliyordu. Bu katılımcı yarışmanın dışında tutuldu, ancak kulübe tekrar tekrar katılıyordu ve organizatör - LSIIDP, bu katılımcıyı yalnızca kısa süreler için engelleyebiliyordu. Bu can sıkıcı bir deneyimdi ve Strava yardım masasıyla görüşüldüğünde bunu farklı şekilde yapmak şimdilik mümkün değildi. Dolayısıyla bu, bu tür uzak etkinlikler için bir eksi olarak değerlendirilebilir ve bir sonraki adıma, yani Letonya'daki spor okulları için özel bir çevrimiçi uygulamanın oluşturulmasına yol açabilir. Ancak bu adım otomatik olarak bir sonraki adıma, yani farklı sporlara özel uygulamalara yol açacaktır. LSIIDP ekibi bunun gelecekteki bir olasılık olabileceğine ve belki de bugünden çok da uzak olmadığına inanıyor.



**ŞEKİL 19. LSIIDP TARAFINDAN DÜZENLENEN İLK UZAKTAN SWIM PROJE ETKİNLİĞİNİN KAZANANLARI
ÖDÜL VE ÇEKİLİŞLE ÖDÜLENDİRİLDİ**

İkinci etkinlik ise Strava Segment aracılığıyla gerçekleştirildi. Segmentler dijital harita olarak oluşturulduğu için katılımcı sayısını sınırlamaktadır ve dijital rotayı takip ederek sadece gerçek mekanda yapmak mümkündür. Bu nedenle segment, LSIIDP'nin memleketi Limbazi'de oluşturuldu. Limbazi Bölge Spor Okulu sporcularına önerildi ve Limbazi'de mevcut olan beş spor dalından ikisi (basketbol ve atletizm atletizmi) buna katıldı. Bu segment ile Letonya'daki spor okullarında sporcuların bir sonraki antrenman gruplarına geçebilmesi için zorunlu olan Kontrol Normatif testlerini yerine getirdiler.



ŞEKİL 20. STRAVA SEGMENTİ "SWİM KOŞU SEGMENTİ"

LSIIDP, diğer spor organizasyonlarına hem bölümler, hem kulüpler hem de mücadeleler önerir; ancak LSIIDP, daha az sayıda katılımcıyla başlamak, her uzak olasılığın en küçük yönlerini öğrenmeyi ve ancak daha sonra bunları daha geniş sayıda katılımcıya yönelik yarışmalar olarak oluşturmayı önerir.



Litvanya'dan ortağın Spor Müsabakaları 'VSI Sportuokime Kartu'



ŞEKİL 21. STRAVA SEGMENTİ "FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.1"

Litvanya'da ilk uzaktan spor müsabakası 7 Haziran 2023 - 28 Haziran 2023 tarihleri arasında 3 hafta boyunca Haziran ayında gerçekleştirildi. İlk müsabaka Domeikava ve Kaunas bölgesi olmak üzere iki yerde gerçekleştirildi ve koşu sporuna bile toplam 19 katılımcı katıldı. .

Domeikava Spor Salonu Stadyumu'nda bir bölüm oluşturuldu ve sporcular, okul çocukları, antrenörler ve öğretmenler katılmaya davet edildi.

Yaz tatilinin yeni başlaması nedeniyle yüksek katılımcı sayısına ulaşmak zor oldu.

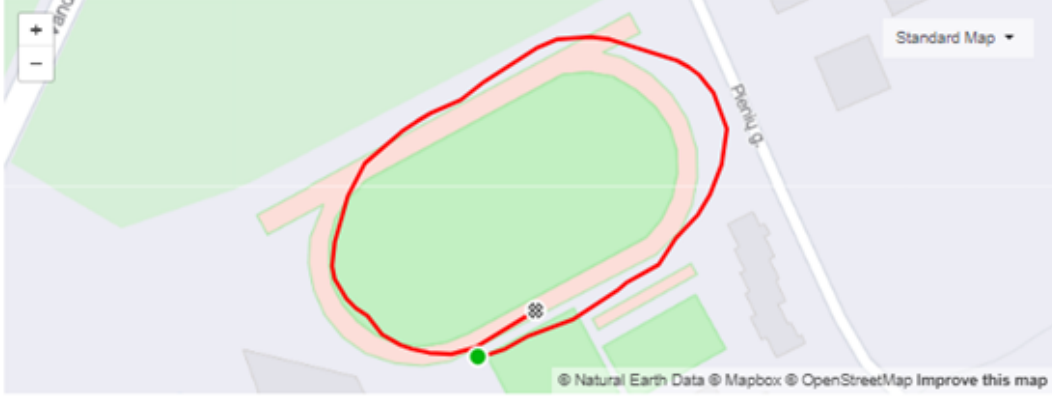
Gerçek katılım sayısı 33'tü ama kurallara göre sayılmıyordu. Strava'da bir segment oluşturulduktan sonra sonsuza kadar Strava'da kalır. Tam olarak aynı yerde bulunan bir segmentin yıllar önce başka biri tarafından zaten oluşturulduğu ortaya çıktı. Ayrıca 15 katılımcının daha önce segmenti daha iyi bir zamanla çalıştırdığı ve bu nedenle zamanlarının 7 - 28 Haziran 2023 arasındaki projenin faaliyet süresine dahil edilmediği ortaya çıktı çünkü Strava şimdiye kadar yapılmış en iyi zamanı sayıyor. Bu, Litvanyalı ortağın Strava'daki çabalarına dair hiçbir kanıt olmadığı anlamına geliyordu.

☆ FMK Lituanica: Prasmingas sportas Nr.2

Run Segment Domeikava, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.30km	0m	0.0%	81m	83m	2m

6,831 Attempts By 73 People



ŞEKİL 22. STRAVA SEGMENTİ “FMK LITUANICA: PRASMINGAS SPORTAS NR.2”

İkinci uzaktan etkinliğin fikri, okul stadyumlarında 4 konuma (Domeikava, Rokai, Kaunas, Rokiškis) ve artı 1 olarak uzaktan bisiklet etkinliğine oluşturmaktır. İlk etkinlikte geçmiş etkinliklerin uzak etkinlik dönemindeki etkinliklere göre daha iyi olduğu yönünde bazı sorunlar vardı. Ve bu faaliyetler projenin bölüm listesinde görünmüyordu; bir bölüm için yalnızca en iyi katılımcı çabası kaydediliyordu. Futbol okulu antrenörleri Strava uygulamasını kullanarak bazı testler yapıyordu ve projenin faaliyetinin gerçekleştiği 4 Ekim 2023 – 25 Ekim 2023 dönemi için geçerli olan sadece 8 katılımcı vardı. Geçerli katılımcılara karşı toplam katılımcı sayısına ilişkin bir istatistikte bulunmaktadır:

- 1.Domeikava – 8/63;
- 2.Rokai – 0/12;
- 3.Kaunas – 0/23;
- 4.Rokiškis – 0/14.

Bu durum gelecekteki etkinlikler için olası bir çözüm sunuyor; herhangi bir kuruluş Strava Segment aracılığıyla uzak bir etkinlik planlıyorsa, bu tür bir rekabet için daha önce kullanılmamış bir rota kullanılmalıdır. Aksi takdirde, birçok katılımcının çabası, olası eski ama daha iyi sonuçlar tarafından geçersiz kılınacaktır.

☆ FMK Lituanica: Prasingas sportas Nr. 3

Ride Segment Kaunas, Kaunas County, Lithuania

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
0.97km	0m	0.0%	22m	22m	1m

37,273 Attempts By 1,528 People



ŞEKİL 23. STRAVA SEGMENT "FMK LITUANICA: PRASINGAS SPORTAS NR.3"

Uzaktan bisiklet etkinliği başarılı oldu ğünkü 103 katılımcıyı bir araya getirdi. Katılımcıların hazırlanmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyması nedeniyle bisiklet etkinliğinin süresi Ekim ayı boyunca daha uzundu. Fikir, Kaunas'ın merkezindeki Nemunas Nehri yakınında, yaşadıkları yerden yaklaşık 1 km'lik belirli bir rotaya binmekti. Bu, katılımcıların bu etkinliğe katılabilmek için en az 20 km bisiklet yolculuğu (ev – rota – ev) yaptıkları anlamına geliyordu.

Katılımcılar FMK Lituanica futbol gençlik kulübü, Kaunas spor okulu "Gaja", Kaunas spor okulu "Startas" ve Kaunas bölgesindeki diğer katılımcılardan davet edildi.

Uzak bir etkinlik düzenlerken dikkate alınması gereken diğer hususlar:

1. Uygulama güvenliği ayarları – birçok katılımcı, katılımcıların etkinliğe uygun hale getirilmesi amacıyla faaliyetlerini tamamen herkese açık ve görünür hale getirmek için yardıma ihtiyaç duyuyordu;
2. Etkinliklerin bir uygulamadan diğerine paylaşılmasıyla ilgili olası sorunlar - VsI Sportuokime kartu deneyiminde çok az antrenör Polar watch kullanıyor ve etkinliklerini Strava hesabı için paylaşıyordu. Ancak kısa etkinliklerin, örneğin Polar Flow'dan Strava uygulamasına kadar paylaşılmasında sorunlarla karşılaştığı tespit edildi.
3. Toplamda VSI Sportuokime Kartı 130 katılımcıya ulaştı.

Diğer Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencileri için spor müsabakalarına yönelik çevrimiçi, dijital olanaklar

İspanya'dan ortağın Spor Müsabakaları 'Colegio San Gabriel'



İspanya'daki ilk spor etkinliği, projenin tüm ortaklarının da katılımıyla 6 Haziran'da gerçekleşti.

Etkinlik, San Gabriel okulundaki Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencileri için daha önce hazırlanan ve okul çevresinde 2,5 km'lik bir alanda pratik yapılan ders planının bir parçasıydı. VET öğrencilerinden sorumlu beden eğitimi öğretmeni, Zaragoza Üniversitesi tarafından oluşturulan ve öğrencinin hızını ve ritmini kaydetmenin mümkün olduğu çevrimiçi bir araç olan CALADU'yu kullandı.

Ancak o gün tüm öğrenciler, ortakların zaten bir segment tasarladığı STRAVA'yı kullanabilmek için cep telefonlarını getirdiler. Strava uygulamasını kullanırken bazı öğrencilerimizin cep telefonunun konumunu açmaması veya uygulamanın yarışlarını doğru şekilde kaydedememesi nedeniyle zorluk yaşadık. Bu nedenle yarışa 88 öğrenci ve öğretmen kaydoldu ancak yalnızca 44'ü Strava'da görüldü. 88 öğrencinin yanı sıra tüm proje ekibi ve San Gabriel Okulu'nun 10 öğretmeni de bölümü yaptı.

Letonyalı ortak LSIIDP zaten ilk uzaktan proje faaliyetini gerçekleştirdiğinden ve LSIIDP akıllı cihazların teknik sorunları konusunda zaten deneyime sahip olduğundan, proje ortakları olası zorlukları öngörerek katılımcı kayıt formları hazırladı. Bu öncü faaliyeti gerçekleştirirken bunun gerçekten gerekli olduğu ortaya çıktı.



ŞEKİL 24. İSPANYA'DAKİ MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN UZAKTAN SPOR YARIŞMASININ KATILIMCILARIOR VET STUDENTS IN SPAIN

İkinci spor etkinliği o kadar kalabalık olmasa da başarılıydı. Eylül ayında yapıldı ve yine San Gabriel okulundaki Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencilerine yönelik Beden Eğitimi derslerinin ders planlarından biriydi.

Bu kez proje ekibi, kendi hızlarını takip edebilmeleri ancak sürekli koşmaları koşuluyla 2,5 km'lik bir koşuyu tamamlamaları gereken bir Challenge yarattı ve NIKE RUN uygulamasını kullandılar.

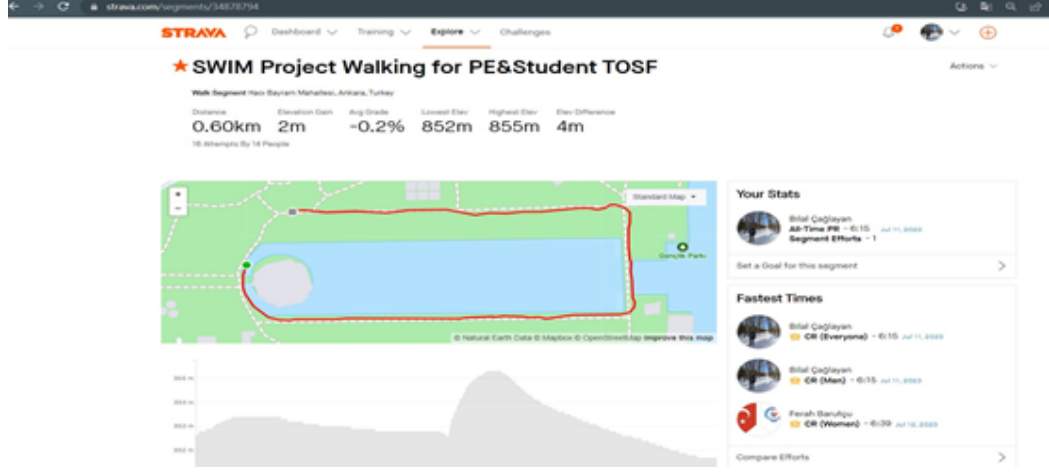
Güzel bir etkinlikti çünkü öğrencilerin çoğu bunu tamamlayabildi. Tamamlamak için oldukça güzel bir tavır sergilediler, büyük bir çaba gösterdiler. Proje ekibi uygulamada yine bazı sorunlar tespit etti ancak sonuçta 18 öğrenci uygulamaya kaydoldu. Yarışmayı okulun bir öğretmeni de tamamladı. Toplamda San Gabriel Okulu'nun iki uzak etkinlikte 117 katılımcısı vardı.



ŞEKİL 25. İSPANYA'DAKİ MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN UZAKTAN SPOR YARIŞMASININ KATILIMCILARI

Türkiye Partnerinin Spor Müsabakaları ‘Türkiye Okul Sporları Federasyonu’

Proje kapsamında hem projenin yaygınlaştırılması hem de haziran ayında projede kullanılması kararlaştırılan Strava uygulamasının öğretmenlere tanıtılması amacıyla Türkiye’de spor öğretmenlerine yönelik ilk uzaktan spor etkinliği gerçekleştirildi. Bu bölüm Ankara’da oldukça büyük bir park olan Gençlik Parkı’nda yapıldı. Avrupa’nın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye’de de yaygın olarak kullanılan Strava uygulaması tercih edildi ve oldukça faydalı oldu. İlk olarak 12 beden eğitimi öğretmenin katıldığı bir toplantı gerçekleştirildi. Çok verimliydi. Öğretmenler hem projenin hedeflerini hem de Strava uygulamasının tüm detaylarını öğrendi. Projenin Türkiye’deki uzaktan spor etkinlikleri için Strava’da segmentler oluşturuldu. Türk partner diğer partnerlerden farklı olarak yine olimpiik bir spor olan yürüyüşü tercih etti. Yürüyüş için özel bir bölüm oluşturuldu. Katılımcıların öğretmen ve öğrenciler olması nedeniyle yarışmayı tanıtan kesimler aynı zamanda projenin amacına da hizmet etmiştir.



ŞEKİL 26. STRAVA SEGMENTİ "BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ VE ÖĞRENCİLER İÇİN SWIMPROJECT YÜRÜYÜŞÜ-TOSF"

Rank	Name	Date	Speed	Time
1 / 14	Bilal Çağlayan	Jul 11, 2023	10:25 /km	6:15
2	Muhammed Barutçu	Jul 12, 2023	10:52 /km	6:31
3	Ferihs Barutçu	Jul 12, 2023	11:08 /km	6:39
4	İbrahim Hacıoğlu	Jul 12, 2023	11:09 /km	6:41
5	Arzu Bağcı	Jul 12, 2023	11:10 /km	6:45
6	Kaan Mehmet	Jul 12, 2023	11:19 /km	6:47
7	Mehmet Bulut	Jul 12, 2023	11:20 /km	6:48
8	Beşim Timur	Jul 12, 2023	11:20 /km	6:48
9	Beşim Barutçu	Jul 12, 2023	11:24 /km	6:50
10	Semra Bulut	Jul 12, 2023	11:25 /km	6:51
11	Ömerhan Şengül	Jul 12, 2023	11:30 /km	6:54
12	Bahadır Erdem	Jul 12, 2023	11:35 /km	6:57
13	Zeynep Özcan	Jul 12, 2023	11:44 /km	7:02
14	Orhan Yılmazoğlu	Jul 12, 2023	12:02 /km	7:31

ŞEKİL 27. STRAVA SEGMENTİ KATILIMCI LİSTESİ "SWIMPROJECT WALKING FOR PE&STUDENT TOSF" TOSF"

İkinci uzaktan spor etkinliği ise Balgat'taki Anadolu Mesleki Teknik Lisesi'nde gerçekleşti. Spor bölümü ve okulun diğer bölümlerinden öğrencilerin katılımıyla 101 öğrenci katılımcısıyla 100 öğrenci hedefine aşıldı. Bazı katılımcıların Strava hesabı yoktu ancak önceden strava hesabı olan öğrenciler ve spor öğretmenleri, diğer bölümlerdeki öğretmenleri ve öğrencileri Strava uygulamasını indirip etkinliğe katılmaya teşvik etti.

Türk ortak, telefonlarını daha yeni sürümlere güncelleme zorunluluğu gibi zorluklarla karşı karşıya kaldı, birçok öğrenci zayıf internet bağlantılarıyla boğuştu ve bazıları, öğretmenlerin ısrarı ve teşvikine rağmen bilinmeyen nedenlerden dolayı katılmakta isteksizdi. Ancak proje ekibi etkinliğin doğasını anlatmayı ve öğrencilerin çoğunu ikna etmeyi başardı. Proje ekibi öğrencilerin kendi mobil veri bağlantılarına erişmelerini sağladı ve bu sayede zayıf internet bağlantısı çözüldü. Belirleyici faktör, okul bahçesinde başarılı bir segmentin oluşturulmasıydı. Öğrenciler beden eğitimi dersleri sırasında yürüyüş etkinliği gerçekleştirdiler. Bu sayede proje ekibi Strava uygulamasını, projeyi ve öğrencilere yapılması gerekenleri rahatlıkla anlatabildi. Spor öğretmenleri de etkinlikle ilgili öğrencilere değerlendirmelerde bulundu. Ayrıca proje ekibi öğrencilere ve okul yönetimine gelecekte spor derslerinde kullanılacak sembolik spor aletlerini hediye etti.

TOSF, bu deneyimin ışığında Strava'nın oldukça etkili bir uygulama olduğunu belirtiyor.

Gelecekte katılımcıların etkinlikte kayıtlı diğer katılımcılarla rekabet edebilmeleri için rekabet ruhunu korumaları daha kolay olacaktır. Özellikle kısıtlama dönemlerinde hedef kitleye ve coğrafi konuma göre segmentler oluşturmak daha faydalı olabilir. Ayrıca bu durum daha uzun süreler boyunca ve farklı hedef gruplar için etkili olabilir.

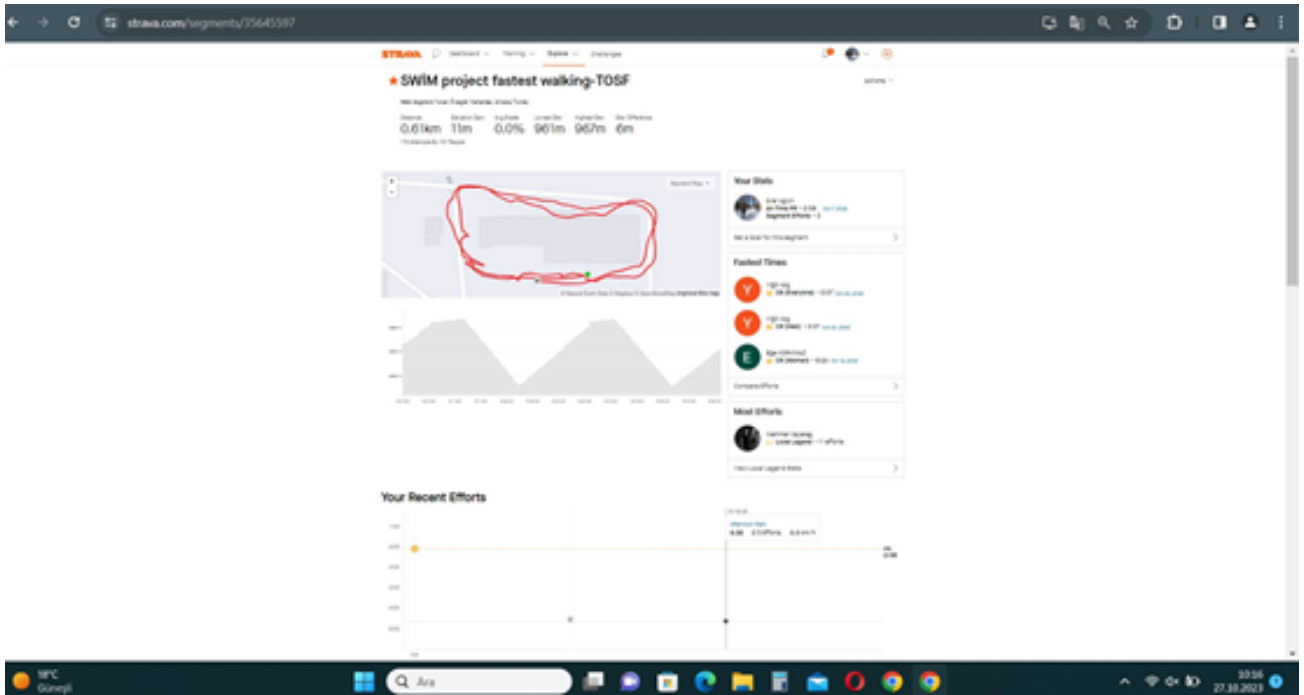
TOSF, her iki uzaktan etkinlikte de toplamda 113 katılımcıya ulaştı.



ŞEKİL 28. İKİNCİ UZAKTAN SPOR ETKİNLİĞİNİN OKULDA BİLGİLENDİRME SEMİNERİ



ŞEKİL 29. OKULDAKI İKİNCİ UZAKTAN SPOR ETKİNLİĞİ YÜRÜYÜŞ YARIŞI BÖLÜMÜ



ŞEKİL 30. SWİM PROJESİ SEGMENTİ- EN HIZLI YÜRÜYEN – TOSF



Sonuç ve Öneriler I

COVID-19 salgını gençlerin spor faaliyetlerine katılım biçimlerinde önemli değişikliklere yol açtı. Hareket kısıtlamaları ve geleneksel spor tesislerinin geçici olarak kapatılması, spor uygulamalarının uzaktan sürdürülmesine yönelik teknolojik çözümlerin benimsenmesini hızlandırdı. 2020'deki karantina gençlerin spor yapmalarını gerçekten etkiledi ve onları daha hareketsiz hale getirdi.

Proje kapsamında yapılan araştırmalar ve San Gabriel Okulu'ndaki Mesleki Eğitim ve Öğretim öğrencileriyle yapılan iki ders planı sonrasında, dünyanın birkaç yıl önce karşılaştığı pandemi gibi kısıtlama dönemlerinde teknolojinin çok önemli bir rol oynayacağı görüldü.

Proje ortakları tarafından varılan temel sonuçlar şunlardır:

- Spor derslerinin dijitalleştirilmesi, sanal antrenman ve yarışma modellerine geçişi kolaylaştırabilir.
- Çevrimiçi platformlar, kişiselleştirilmiş antrenman uygulamaları ve giyilebilir cihazlar, antrenörler, sporcular ve spor tutkunları arasında da bağlantıyı sürdürmek için temel araçlardır (bu, Kasım ayındaki projenin Çoğaltan Etkinliklerde dört ortağın tümü tarafından da onaylanmıştır).
- Sanal spor uygulamaları, sporculara esneklik sağlayan ve kapsayıcı katılımı teşvik eden uygulanabilir ve popüler bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların deneyimini ve motivasyonunu artırmak için oyunlaştırma ve sanal gerçeklik etkili bir şekilde entegre edildi.
- Spor alanındaki yeni teknolojilerin uyarlanması mesleki eğitimi doğrudan etkiledi.
- Caladu, Strava veya NikeRun gibi çevrimiçi eğitim platformları ve uygulamaları ile multimedya kaynaklarının mesleki eğitim programlarına dahil edilmesi, bu alandaki eğitimin erişilebilirliğini ve kalitesini artırmıştır.
- NikeRun veya Strava gibi uygulamaların kullanımı, yalnızca öğrencilerin ve sporcuların zamanlarını ve başarılarını kaydetmek için değil, aynı zamanda kendilerini sosyal medyada göstermenin bir yolu olarak da giderek daha yaygın hale geliyor.
- Sanal ortamlarda çalışma zorunluluğu, spor eğitiminde dijital becerilerin geliştirilmesine yol açmıştır.
- Hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin mevcut dijital araçlardan en iyi şekilde yararlanmak için teknik beceriler kazanmaları gerekiyordu.
- Çevrimiçi spor etkinlikleri çeşitli durumlarda spor etkinlikleri sağlayabilir: pandemik durumlar, farklı yerdeki katılımcılar için aynı etkinlik, öğrencilere "ev ödevi" gibi ek görevler.
- Çevrimiçi dijital spor uygulamaları düşük maliyetli ve etkilidir.

Sonuç ve Öneriler II

- Sporda aktif olabilmek için öğrenci motivasyonu gerçekten önemli bir faktördür. Ancak kısıtlama dönemlerinde bu daha da önemlidir; tüm paydaşların (takım arkadaşları, antrenörler, arkadaşlar, ebeveynler vb.) çaba göstermesi gerekir; bu da dijital çevrimiçi spor uygulamaları için çok faydalıdır.
- Uzaktan bir spor etkinliği düzenlemenin düşük maliyetli bir yolu olsa da çeşitli faktörlerin dikkate alınması gerekir:
 - katı katılımcı kuralları;
 - bölüm tipi uzak bir spor etkinliği ise yeni (daha önce diğer organizatörler tarafından kullanılmamış) rotalar;
 - uygulamalardaki kişisel bilgiler uygun şekilde kaydedilmelidir;
 - çevrimiçi bir etkinliği bağlanabilmek için doğru akıllı telefon ve akıllı saat seçimi.
- AB'deki veri koruma yasaları nedeniyle, spor uygulamalarının genç kullanıcılarının (çoğunlukla 14 yaşından küçük) tüm uygulama işlevlerini kullanması yasaktır ve hesap oluşturmadan önce ilgili onaylarına ihtiyaç duyabilirler. Bunun dikkate alınması gerekir, çünkü spor kuruluşlarının bile sporcuların sporla ilgili verilerini toplamak için yakınlarıyla anlaşması vardır; uygulama sağlayıcıları gibi üçüncü tarafların da aynı sözleşmeye ihtiyacı vardır.
- Türkiye'deki spor fakültelerindeki öğretim görevlileri, proje ekibinden ilham alarak spor eğitiminde çevrimiçi uygulamaların kullanımına ilişkin özel bir konunun müfredata dahil edilmesini sağladı.
- Dört farklı ülkeden katılımcılar, çevrimiçi uygulamanın spor antrenmanlarında kullanılması konusunda yeni deneyimler edinerek egzersizleri çeşitlendirme şansına sahip oldular.
- Ve son olarak tüm proje ortakları Avrupa Birliği ve Erasmus+ programının değerlerini yaygınlaştırdı.

Proje ekibi çoğunlukla Strava uygulamasını kullandığından proje ekibinin deneyimlediği bazı öneriler aşağıda yer almaktadır. Başkalarının Strava aracılığıyla uzaktan spor etkinlikleri düzenlemesine yardımcı olacaklar.

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.

Sonuç ve Öneriler III

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.



Sonuç ve Öneriler IV

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 Görünürlüğünü kontrol ediniz:
 - o "Tüm Haritayı Gizle" kapalı olmalıdır. Aksi takdirde, katılımcı Segment Skor Tahtasında görünmez.
 - o "Başlangıç Noktasını Gizle" satırının tamamı turuncu renkte olmalıdır. Bir kısmı gri ise, katılımcı Segment Skor Tabelasında görünmez.
 - o "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.



Metodolojiyi hazırlayanlar

Sandija Zalupe

LSIIDP – Letonya spor okullarının proje yöneticisi ve 2009’dan beri yerel Erasmus+ projelerinin proje koordinatörü. Limbazi Bölgesel Spor Okulu – 2016 – 2020’den beri müdür yardımcısı. Limbazi Bölgesi Belediyesi – 2014 – 2016’dan beri Limbazi kasabası ve Limbazi Bölgesinin baş ekonomisti.

S.Zalupe, Letonya Üniversitesi, İktisat ve Yönetim Fakültesi’nde “Kamu Yönetimi” alanında Sosyal Bilimler Yüksek Lisans Derecesi ve Letonya Üniversitesi, Eğitim ve Psikoloji Fakültesi’nde İngiliz Dili alanında profesyonel bir Lisans Derecesi almıştır.

Estefanía Vives

2008’den bu yana San Gabriel okulundaki tüm Erasmus+ projelerinde proje yöneticisi, aynı zamanda İki Dilli projeyi ve bununla ilgili tüm etkinlikleri koordine ediyor. Aynı okulda 12 ila 18 yaş arası öğrenciler için İngilizce öğretmeni olarak görev yapıyor. E.Vives, Zaragoza Üniversitesi’nde (İspanya) İngiliz Filolojisi alanında lisans derecesi aldı.

Bilal Çağlayan

Gençlik ve Spor Bakanlığı’nda 15 yıldır Gençlik ve Spor Uzmanı olarak görev yapıyor. TOSF proje kurulu üyesi ve TOSF Erasmus+ Spor proje yöneticisi. B.Çağlayan, Kırıkkale Üniversitesi – Spor Enstitüsü ve Spor’da “Spor Bilimleri” alanında Spor Bilimleri Yüksek Lisans derecesini ve Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi’nde Spor Bilimleri Lisans derecesini aldı.

Darius Kreivėnas

VŠĮ Sportuokime kartu – gençlik spor kulübünde proje yöneticisi, gençlik futbol kulübü FMK Lituanica’da baş antrenör, 2019’dan beri Erasmus+ proje yöneticisi. Darius Kreivenas, Vytautas Magnus Üniversitesi’nde Yönetim ve Yönetim alanında Lisans Derecesi ve Pazarlama alanında Yüksek Lisans Derecesi aldı. ve Vytautas Magnus Üniversitesi’nde Uluslararası Ticaret. D.KReivenas ayrıca Vytautas Magnus Üniversitesi’nin mesleki çalışmalar “Pedagoji” programında öğretmen yeterliliğine sahiptir.

Kaynakça

1. **Canva.** Design Creation. Erişim: 06.01.2024. <https://www.canva.com/projects>.
2. **Streefkerk, R.** 2023. Qualitative vs. Quantitative Research | Differences, Examples & Methods. Scribbr. Erişim: 07.09.2023. <https://www.scribbr.com/methodology/qualitative-quantitative-research/>.

Fotoğraf ve Görsellerle İlgili Sorumluluk Reddi Beyanı

TUZaktan spor etkinliklerinde bireylerin ve gençlerin mahremiyetini sağlamak için fotoğraflar, fotoğrafı çekilen kişiden, ebeveyninden veya yasal vasisinden önceden yazılı izin alınarak çekilmiştir. Proje SWIM ortaklık ekibinin fotoğrafları, proje iletişimi ve yaygınlaştırma amacıyla kullanılmak üzere zgr iradeleriyle çekilmiştir. SWIM El Kitabı projesinde kullanılan diğer görseller ve semboller, ücretsiz kullanıma sunulan ve açık lisanslı evrimii platform Canva'dan alınmıştır.

