

## Bölüm 2

# KIŞ SPORCULARININ COVID-19 PANDEMİSİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SOSYAL AĞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Burcu Büşra ŞEN<sup>2</sup>

Eser AĞGÖN<sup>3</sup>

### GİRİŞ

#### Fiziksel Aktivite

Temelde fiziksel aktivite enerji harcamak için iskelet sisteminin harekete geçmesi ya da iskelet kasının meydana getirdiği vücut hareketi olarak tanımladıkları görülmektedir. İnsanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmeleri günlük hayatlarında fiziksel olarak ne kadar aktif oldukları ile alakalıdır (Ağırbaş & ark., 2019). Genel olarak yürümek, koşmak, sıçramak, çömelmek – kalkmak gibi temel vücut hareketlerini içeren günlük aktiviteleri ve çeşitli spor dallarını fiziksel aktivite olarak açıklamışlardır (Haskell & Kiernan, 2000).

#### *Fiziksel İnaktivite*

Gerekli düzeyde yapılması gereken fiziksel aktivite düzeyinin asgari düzeyin altında kalması olarak ifade edilebilir Günümüzde şehirleşmenin sağladığı endüstrileşme ve ileri teknoloji hareketsiz yaşamın çoğalmasına sebep olmaktadır (Ertek, 2011).

#### Sosyal Ağ

İlk defa 1954 yılında Barnes tarafından bireylerin aralarındaki ilişkiyi ifade edebilmeleri için kullanılmıştır (Aksüt & ark., 2011).

<sup>1</sup> Bu Çalışma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

<sup>2</sup> YL. Öğrencisi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, b.burcuu95@gmail.com

<sup>3</sup> Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, eaggon@erzincan.edu.tr

riyle yapılan çalışmaya göre, öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri düşmektedir. İnternet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğunu belirlemiştir (Yaraşır, 2018). Pandemi döneminde kısıtlamalar sonrasında bireylerin sınırlı imkanlara rağmen hareket etmeyi bırakmayarak sosyal ağ aracılığıyla evde spor yaparken insanlarla birbirleriyle etkileşimde bulunmaları hareket etme arzularını artırmış olabileceği tahmin edilmektedir.

Aşağıdakileri maddeleri ileriki çalışmalara önerebilirim;

- Araştırmamız COVID-19 Pandemi dönemi sonrası çalışmanın tekrarlanması ve karşılaştırılması önerilebilir.
- Sporcularımıza uzmanlar tarafından belirli aralıkla bilinçli sosyal ağ kullanımını eğitimi verilebilir.
- Fiziksel aktiviteyi arttırabilmek için çeşitli etkinlikler (gezi, bisiklet turu, vs.) aracılığıyla sporcular teşvik edilebilir.
- Pandemi öncesi ve sonrası sporcuların yarışlarda ki başarı düzeyleri karşılaştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (erzincan örneği). *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 21(2), 81-88.
- Aksüt, M., Ateş, S. & Balaban, S. (2011). Lise Öğrencilerinin Sosyal Paylaşım Sitelerine İlişkin Tutumları. XVI. *Türkiye'de İnternet Konferansı*, Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü, Bornova, İzmir.
- Alp Disiplini Genel Bilgiler (2019) [http://kisoyunlari.atauni.edu.tr/?page\\_id=114](http://kisoyunlari.atauni.edu.tr/?page_id=114) adresinden alınmıştır.
- Alvarez, S. (2011). Encyclopedic Information About Ice Hockey. On April 8, 2019 <https://www.frmttr.com/diger-spor-aktiviteleri/3818475-buz-hokeyi-hakkinda-ansiklopedik-bilgiler.html>.
- Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemler İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N., & Canöz, K. (2020). COVID-19 Krizi Döneminde Bilgilenme Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 184-198.

- Dawley, L. (2009). "Social Network Knowledge Construction: Emerging Virtual World Pedagogy", *On The Horizon*, Vol. 17, No. 2.
- Demir, K.(2000). Kış Turizmi ve Kış Sporları Tesisleri Biçimlendirme Süreci İçin Veri Toplama Modeli, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü,Doktora Tezi, s.8-10-11, İstanbul.
- Dünya Curling Federasyonu, (2020). Erişim Adresi: <https://worldcurling.org/about/curling/>, Erişim tarihi: 07.10.2020.
- Ertek, S. (2011). Endokrinolojide tele-sağlık ve tele-tıp uygulamaları. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; Temmuz, 2(3):126-30.
- Eski, T. (2004). Kastamonu Yöresi Geleneksel Kayık (Kızak) Sporunun Materyal - Teknik ve Uygulama Bakımından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gilat, R. & Cole, B.J. (2020). COVID-19. *Medicine and Sports, Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*. doi:org/10.1016/j.asmr.2020.04.003.
- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Haskell, W.L. & Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating The Role of Dietary Supplements for Physically Active People. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 541-550.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *Journal of Communication Theory ve Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32).
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Henderson, E. C. (2009). *Understanding Addiction*. Univ. Press of Mississippi.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Dınamik Akademi Yayın Dağıtım.
- Kıyıcı, F., İmamoğlu, O. & Bayraktar, G., (2011). Kayakla Atlama Sporunun Teknik ve Puanlama Sistemi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*.13: 261-269.
- Nash, H.L., (1988). U.S. Olympic Figure Skaters: Honing Their Performances. *Phys Sportsmed*. 16:180-185.
- Pengcheng, Xu. et. al. (2020). Transmission Routes of COVID-19 Virus in the Diamond Princess Cruise Ship Medrxiv 04.09.20059113.
- Rundell, K.W. & Szmedra, L. (1998). Energy Cost of Rifle Carriage in Biathlon Skiing, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(4), 570-576. doi:10.1097/00005768-199804000-00015.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H., (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMET-RE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.

- Tetik, S. (2021) COVID-19 Pandemi Sürecinin Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- The Telegraph (2012). Facebook and Twitter 'More Addictive than Tobacco and Alcohol. 11.06.2019 Tarihinde <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9054243/Facebook-and-Twitter-more-addictive-thantobacco-and-alcohol.html> Adresinden Eriřilmiřtir.
- Tuominen, M., Stuart M.J., Aubry, M. & Et Al. (2015). Injuries in Men's International Ice Hockey: A 7-Year Study of the International Ice Hockey Federation Adult World Championship Tournaments and Olympic Winter Games, *Br J Sports Med*, 49:30–36.
- Tutgun-Ünal, A., ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Virmavirta, M. (2017). Ski Jumping: Aerodynamics and Kinematics of take-off and Flight. *Handbook of Human Motion*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing, 1-21.
- Yarım, İ. (2010). Sekiz Haftalık Tekerlekli Kayak Sprint Antrenmanının Kayaklı Koşucuların Anaerobik Güç, Kuvvet ve Diğer Bazı Parametreler Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, SBE, Doktora Tezi, Ankara.
- Young, K.S. & Case, C.J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology & Behavior*. 7(1).105-111.
- Zhong, Z. (2018). What is Luge. Access address: <https://www.washingtonpost.com/graphics/2018/sports/ampstories/olympic-what-is-luge/>