

SPOR, SAĞLIK VE FITNESS SEKTÖRÜNDE MOBİL UYGULAMALAR

Volkan Ali BOZDEMİR
Zehra Canan BOZDEMİR

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7451-51-2

Kitap Adı

Spor, Sağlık ve Fitness Sektöründe
Mobil Uygulamalar

Yazarlar

Volkan Ali BOZDEMİR
ORCID iD: 0000-0003-3175-6284
Zehra Canan BOZDEMİR
ORCID iD: 0000-0002-5276-5473

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.354

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Zeynep Canan'a...

İçindekiler

Giriş	1
Yöntem	4
Mobil Spor ve Sağlık Uygulamalarının Tarihsel Gelişimi.....	5
Mobil Uygulama Mağazaları.....	7
Mobil Sağlık ve Spor Uygulamalarının Kullanım Alanları ile Uygulama Örnekleri.....	8
My Jump 2	10
Runmatic	13
COD Timer	16
Nordics	18
My Lift: Mide tu Fuerza.....	20
MyRom	22
My Mocap	24
My Sprint.....	26
Sprint Timer.....	28
FitnessMeter – Test Measure	30
Coach's Eye – Video Analysis	32
Hudl	34
Bleep Test Solo.....	36
PostureScreen Mobile	38
Actimet	40
Fitbod Workout & Fitness Plans	42
LeanScreen: Body Fat Analysis.....	44
Ace Workout	46
HisApp.....	48
Formda Kal Türkiye	50
SWEATers	52
Rooners.....	54
Nike Run Club	56
Strava.....	58

Wings for Life World Run.....	60
Zwift	62
Help Steps.....	64
Knots 3D.....	66
Chess-Play & Learn.....	68
HomeCourt.....	70
Mobil Sağlık ve Spor Uygulamalarının Avantaj ve	
Dezavantajları	72
Mobil sağlık ve spor uygulamalarının avantajları.....	72
Mobil sağlık ve spor uygulamalarının dezavantajları.....	73
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	73
Kaynakça	77

Kaynaklar

Ace Workout Mobil Uygulama. (2020, Eylül 11). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/ace-workout/id1347554588?platform=iphone>

Actimet Mobil Uygulama. (2021, Mayıs 28). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulama: <https://apps.apple.com/ie/app/actimet/id1358448780>

Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 19 (37), 304-318.

Altındiş, S., & Kıran Morkoç, İ. (2018). Sağlık Hizmetlerinde Büyük Veri. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(2), 257-271.

Appsrankings. (2020). *Rooners: Yarış Topluluğu Uygulama İncelemesi*. Erişim adresi AppsRankings.com: <https://appsrankings.com/tr/app/1441762539/rooners-send-challenge-run>

Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Göller Bölgesi Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8, 35-41.

Balaman, F., & Handan Tiryaki, S. (2021). Corona Virüs Nedeniyle Mecburi Yürütülen Uzaktan Eğitim Hakkında Öğretmen Görüşleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 52-84.

Balsalobre, C. (2021). *Mobil Uygulamalar*. Haziran 2021 tarihinde Carlos Balsalobre: <https://www.carlos-balsalobre.com/>

Batmaz, B., Çelik, Z., Bayılmış, C., & Kırbaş, İ. (2015). Akıllı Telefon Temelli Birey Takip Sistemi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 75-82.

Buz Pateni Federasyonu. (2021). *Antrenmanlara Zoom Üzerinden Devam Ediliyor*. Erişim adresi buzpateni.org: <https://www.buzpateni.org.tr/haber-detay/antrenmanlara-zoom-uzerinden-devam-ediliyor>.

Bleep Test Solo Mobil Uygulama. (2020, Mayıs 2020). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde

App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/bleep-test-solo/id418530908>

Chess Mobil Uygulama. (2021, Mayıs 15). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/chess-play-learn/id329218549?platform=iphone>

COD Time Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/cod-timer/id1453512296?l=es>

Coach Eye's Mobil Uygulama. (2021, Mayıs 6). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/coachs-eye-video-analysis/id472006138>

Cyclist Bisiklet. (2020). *Sweat fest zoom üzerinden evlerinize geliyor*. Erişim adresi Cyclist Bisiklet: <https://www.cyclistmag.com.tr/2020/05/21/sweat-fest-zoom-uzerinden-evlerinize-geliyor/>

Çalapkulu, Ç., & Alp, F. (2020). Dijital Ebeveynler İle Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Mahremiyet İlişkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 132-144.

Çiloğlu, T., Özeren, E., & Üstün, A. B. (2021). Mobil Uygulama Geliştirme Yayımlama ve Ekonomik Gelir Elde Etme Aşamalarının İncelenmesi İos Android İşletim Sistemlerinin Karşılaştırılması. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 60-77.

Döngül, O. (2013). Erişim adresi *Mobil Uygulamaların Geçmişi 2*. Mobillium Bilişim Hizmetleri: <http://www.mobillium.com/blog/mobil-uygulamalarin-gecmisi-2/>

Decathlon. (2020). *Home Trainer'larda Zwift Uygulaması*. Erişim adresi Decathlon Blog: <https://blog.decathlon.com.tr/2020/04/05/home-trainerlarda-zwift-uygulaması/>

Demirören Haber Ajansı. (2020). *Peloton İle Evden Simülasyon Bisiklet Yarışı*. Demirören Erişim adresi Haber Ajansı: <https://www.dha.com.tr/spor/peloton-ile-evden-simulasyon-bisiklet-yarisi/haber-1767279>

Devecioğlu, S. (2020). *Covid-19 Salgını Sürecinde Türk Spor Sektörü Destek Fonu*. Erişim adresi Ekospor.com: <http://www.ekospor.com/covid-19-salgini-surecinde-turk-spor-sektoru-destek-fonu/>

E Girişim. (2020). *Yerli Sağlık Uygulaması Help Steps İle 2020 Yılında 750 Bin Kullanıcı Toplam 50 Milyar Adım Attı*. Erişim adresi <https://egirisim.com/2020/12/24/yerli-saglik-uygulamasi-help-steps-ile-2020-yilinda-750-bin-kullanici-toplam-50-milyar-adim-atti/>

Formda Kal Türkiye Mobil Uygulama. (2015, Mart 31). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulama: <https://apps.apple.com/tr/app/formda-kal-t%C3%BCrkiye/id964427903?l=tr>

Fitbod Workout Mobil Uygulama. (2021, Haziran 23). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/fitbod-workout-fitness-plans/id1041517543>

FitnessMeter Mobil Uygulama. (2018, Şubat 2018). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/fitness-meter-test-measure/id477488986>

Fit365 App. (2016). *Fit365 Mobil Uygulaması*. Erişim adresi Apple Store Uygulama Mağazası: <https://apps.apple.com/tr/app/fit365/id1100390391?l=tr>

Güler, E., & Eby, G. (2015). Akıllı Ekranlarda Mobil Sağlık Uygulamaları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 45-51.

Güloğlu, B., Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, S. N., & Yılmaz, S. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerdeki Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150.

Güner, P. D., Bölükbaşı, H., Kokaçya, S. H., Yengil, E., & Özer, C. (2018). Mustafa Kemal Üniversitesi Öğrencilerinin Mobil Sağlık Uygulamalarını Kullanımı. *Konu-*

ralp Tıp Dergisi, 10(3), 264-268.

Gençlik ve Spor Bakanlığı . (2021). *Gençler arası online satranç turnuvası*. Erişim adresi Gençlik Spor Bakanlığı: <https://e-genc.gsb.gov.tr/EGenc/Content/NewsDetail?contentId=66>

Hürriyet Gazetesi. (2020). *Sağlık ve Fitness Mobil Uygulamalarına Talep Yüzde 67 Arttı*. e Erişim adresi <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/saglik-ve-fitness-mobil-uygulamalarina-talep-yuzde-67-artti-41663652>

Herdman, E. A. (2006). Derleme makale yazımında, konferans ve bildiri sunumu hazırlamada

pratik bilgiler. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 3 (1), 2-4.

Help Steps Mobil Uygulama. (2021, Haziran 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/tr/app/help-steps/id1484554657>

Herkes İçin Spor Federasyonu. (2020). *Evdekal HisApp İle Hareketsiz Kalma*. Erişim adresi Anadolu Ajansı: <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/evdekal-hisapp-ile-hareketsiz-kalma/1772912>

Herkes İçin Spor Federasyonu. (2020). *Projelerimiz*. Erişim adresi Herkes İçin Spor Federasyonu: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi>

HİS Mobil Uygulama. (2021, Eylül 24). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/tr/app/hisapp/id1234588566?l=tr>

Home Court Mobil Uygulama. (2021, Temmuz 6). *App Store*. Temmuz 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/tr/app/home-court-sports-at-home/id1258520424?l=tr>

Hudl Mobil Uygulama. (2021, Haziran 28). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/hudl/id412223222>

Kod5. (2014). *Geçmişten Günümüze Mobil Uygulamalar*. Erişim adresi Kod5 Eğitim Kodlama Paylaşım: <http://kod5.org/gecmisten-gunumuze-mobil-uygulamalar-1/>

Kopmaz, B., & Arslanoğlu, A. (2018). Mobil Sağlık ve Akıllı Sağlık Uygulamaları. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 251-255.

Knots 3D Mobil Uygulama. (2021, Nisan 3). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store: <https://apps.apple.com/us/app/knots-3d/id453571750#?platform=iphone>

LeanScreen Body Fat. (2021, Mart 26). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/leanscreen-body-fat-analysis/id716213410#?platform=iphone>

My Lift Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/my-lift-mide-tu-fuerza/id1104432787?l=es#?platform=iphone>

My Mocap Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/my-mocap/id1493273847>

My Sprint Mobil Uygulama. (2021, Mart 4). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/my-sprint/id997989448?platform=iphone>

MyJump 2 Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/gb/app/my-jump-2/id1148617550>

MyROM Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store

MobilUygulamalar:<https://apps.apple.com/us/app/dorsiflex/id1315394326?l=es&ls=1>

Nike Run Club Mobil Uygulama. (2021, Haziran 23). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/cy/app/nike-run-club/id387771637?l=tr>

Nordics Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store <https://apps.apple.com/us/app/nordics/id1257109519?platform=iphone>

Papuççıyan, A. (2020). *Adımlarınızı Paraya Dönüştürebilen Mobil Uygulama: Help Steps*. Erişim adresi Webrazzi: <https://webrazzi.com/2020/12/24/adimlari-nizi-paraya-donusturebilen-mobil-uygulama-help-steps/>

PostureScreen Mobil Uygulama. (2021, Mart 26). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/posturescreen-mobile/id405109185?platform=iphone>

Red Bull Masters. (2020). *Red Bull Chess Masters*. Erişim adresi RedBull.com: <https://www.redbull.com/tr-tr/events/red-bull-chess-masters>

Rooners Mobil Uygulama. (2021). *Rooners App Mobil Uygulması*. Erişim adresi Apple Store Uygulama Mağazası: <https://apps.apple.com/tr/app/rooners-yaris-toplulugu/id1441762539?l=tr>

Runmatic Mobil Uygulama. (2021, Mart 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/runmatic/id1075902287>

Satılmış, A., & Kayaalp, F. (2018). Android İşletim Sistemi Temelli Oryantiring Oyunu Mobil Uygulaması. *Türkiye Bilişim Vakfı Bilgisayar Bilimleri ve Mühendisliği Dergisi*, 11(1), 1-6.

Sağlık Bakanlığı. (2019). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 Sözlüğü Covid-19 Bilgilendirme Platformu*. Erişim adresi <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66478/karantina.html>

Sağlık Bakanlığı Mobil Uygulamaları. (2015). *Formda Kal Türkiye Mobil Uygulaması*. Erişim adresi App Store Uygulama Mağazası: <https://apps.apple.com/tr/app/formda-kal-turkiye/id964427903?l=tr>

Selçuk, E. B. (2020). Dünyada ve Türkiyede Pandemi Yayılım Süreci. *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*, 12(3), 87-91.

Spor İstanbul. (2020). *N Kolay İstanbul Yarı Maratonu*. Erişim adresi İBB Spor İstanbul: <https://www.istanbulyarimaratonu.com/kayit-sayfasi/>

Spor İstanbul. (2020). *Vodafone 15. İstanbul Sanal Yarı Maratonu*. Erişim adresi Spor İstanbul: <https://spor.istanbul/vodafone-15-istanbul-yari-maratonu-icin-geri-sayim-basladi/>

Sporcuyuz Biz Mobil Uygulama. (2021). *Sporcuyuz Biz Mobil Uygulaması*. Erişim adresi Apple Store Mobil Uygulaması: <https://apps.apple.com/us/app/sporcuyuzbiz/id1522275481>

Sports International. (2020). *Sports International Ailesi Şimdi Tüm Dünya İle Buluşuyor*. Erişim adresi Sports International: <http://www.sportsinternational.com.tr/news/1734/Zoom-uygulamasi-uzerinden-spor-yapmanin-tam-zamani>

SporX. (2021). *Zoom Üzerinden Antrenman*. Erişim adresi sporx.com: <https://www.sporx.com/marius-sumudica-imzayi-attim-zoomdan-idman-yaptirdim-SXHBQ9094025XQ>

Sprint Timer Mobil Uygulama. (2021, Haziran 17). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/sprinttimer-photo-finish/id430807521>

Strava Mobii Uygulama. (2021, Haziran 30). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulama: <https://apps.apple.com/us/app/strava-run-ride-swim/id426826309> ad

SWEATers Mobil Uygulama. (2021, Haziran 24). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulama: <https://apps.apple.com/tr/app/sweaters/id1194530904?l=tr#?platform=iphone>

Şirin, T. (2020). Kriz Zamanlarında Spor Örgüt Yönetimi: Covid-19 Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 331-345.

Türkiye Bisiklet Federasyonu. (2020). *Bisiklet Severeler Bu Sefer Pedallarını Sağlık Çalışanları İçin Çevirecek*. Erişim adresi Bisiklet Federasyonu: https://bisiklet.gov.tr/Sayfa/Bisiklet_Severler_Bu_Sefer_Pedallarini_Saglik_Calisanlari_Icin_Cevirecek-3338.aspx

Türkiye Bisiklet Federasyonu. (2020). *Zwift Yarış Serisinin Ardından Bugün Antrenman Zamanı*. Erişim adresi Bisiklet Federasyonu: https://bisiklet.gov.tr/Sayfa/Zwift_Yaris_Serisi'nin_ardindan_bugun_idman_zamani-3332.aspx

Türkiye Satranç Federasyonu. (2020). *Türkiye İş bankası İkinci Satranç Turnuvası*. Erişim adresi Türkiye Satranç Fedrasyonu: <http://u14online.tsf.org.tr>

Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.

Tanrıverdi, T. (2020). *Yeni Nesil Basketbolcular İçin Yeni Bir Mobil Eğitim Deneyimi Homecourt*. Erişim adresi Eğitimde Teknoloji: <http://www.egitimdeteknoloji.com/yeni-nesil-basketbolcular-icin-yeni-bir-mobil-egitim-deneyimi-homecourt/>

Tezcan, C. (2016). *Sağlığa Yenilikçi Bir Bakış Açısı Mobil Sağlık*. İstanbul: TÜSİAD.

Triatlon Federasyonu. (2020). *Zwift İle Sporda Kesinti Yok*. Erişim adresi Triatlon Federasyonu Resmi İnternet Sitesi: <https://www.triatlon.org.tr/zwift-ile-spora-kesinti-yok-449.html>

Zoom App Mobil Uygulama. (2021). *Zoom Mobil Uygulaması*. Erişim adresi

Kaynaklar

Apple Store Uygulama Mağası: <https://apps.apple.com/tr/app/zoom-cloud-meetings/id546505307?l=tr>

Zwift Mobil Uygulama. (2021, Haziran 22). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/zwift-ride-and-run/id1134655040>

Wings for Life World Run. (2021, Mayıs 5). *App Store*. Haziran 2021 tarihinde App

Store Mobil Uygulamalar: <https://apps.apple.com/us/app/wings-for-life-world-run/id956816207>