



Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Sivas Cumhuriyet University
JOURNAL OF SPORT SCIENCES



Gönderilme Tarihi (Received): 14.12.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 27.12.2021

Mustafa KAYA¹

COVID-19 (PANDEMİ) SÜRECİNDE SPORCU ETKİLENİMİ

ÖZ

2019 yılının sonunda Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde ilk olarak görülen, 2020'nin ortalarında tüm dünyayı etkisi altına alan, 2021 yılında ise etkileri büyük ölçüde devam eden Covid-19 salgınının olumsuz etkileri, sporcular açısından da çok zor bir sürecin yaşanmasına sebep olmaktadır. Turnuvaların iptal edilmesi, ertelenen maçlar ve karantinaya alınan sporcular sportif faaliyetler üzerinde olumsuz kararlar alınmasının yanı sıra, sporcuların alışık olduğu antrenman düzenlerini de bozmuştur. Antrenman programlarındaki kesintiler sporcuların kardiyovasküler sistemleri, temel motorik özellikleri ve egzersiz kapasitesilerini olumsuz etkilemiştir. Ayrıca Covid-19 bulaşması sonucu sporcularda oluşan metabolik semptomlar ve izolasyon süreci, sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarının düşüklüğüne sebebi olarak gösterilebilir. Bu çalışma Covid-19 döneminde sporcularda ortaya çıktığı düşünülen fiziksel, zihinsel ve psikolojik etkileri derlemek, bu dönemlerde sporcuların içinde bulunduğu durumu değerlendirerek çözüm önerileri sunmak amacıyla yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid 19, Sporcu sağlığı, Salgın etkilenimi

ATHLETE IMPACT IN THE COVID-19 (PANDEMI) PROCESS

ABSTRACT

The negative effects of the Covid-19 epidemic, which was first seen in Wuhan city of China's Hubei province at the end of 2019, affected the whole world in the middle of 2020, and its effects continued to a great extent in 2021, and cause a very difficult process for athletes. As well as making negative decisions on sports activities, cancellation of tournaments, postponed matches and quarantined athletes, it also has disrupted the training patterns that the athletes get accustomed to doing. Interruptions in training programs influenced adversely the cardiovascular systems, basic motor skills and the exercise capacity of the athletes. In addition, the metabolic symptoms and isolation process that occur in the athletes as a result of the Covid-19 infection can be shown as the reason for the low physical and psychological performance of the athletes. This study was carried out in order to offer solutions to the situation which compile the physical, mental and psychological effects from that are thought to occur in athletes during the Covid-19 period, and to evaluate the situation of the athletes during these periods.

Keywords: Covid 19, Athlete health, Affect of the epidemic

GİRİŞ

31 Aralık 2019'da Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan şehrinde etiyolojisi bilinmeyen ateş, kuru öksürükle başlayan devamında ise nefes darlığı ve zatürreden ölümlerle sonuçlanan yeni bir durum ortaya çıkmıştır (Dong ve ark. 2020, Jiménez ve ark. 2020, Palacios Cruz ve ark. 2021). Bilateral interstisyel pnömoniye (öksürük ve/veya nefes darlığı, anormal opasitelerin görüldüğü, birbiriyle ilişkisi olmayan, geniş bir hastalık grubu) neden olan bu patojen, Dünya Sağlık Örgütü tarafından Ocak 2020'de şiddetli akut solunum sendromu Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) şeklinde ifade edilmiştir. Ortaya çıkan bu virüs ile ilişkili hastalık ise COVID-19 olarak tanımlanmıştır (Caner ve ark., 2020). Virüsün insandan insana damlacıklar yoluyla veya hastanın solunum salgularının sağlıklı kişilerin ağız, burun, göz ve mukoza zarlarıyla temas ermesi sonucu bulaştığı bildirilmiştir (Li ve ark., 2020). Salgının, 17 Şubat 2020 itibariyle 70.000'den fazla doğrulanmış vaka ile Çin anakarasının her eyaletine, dünyada ise 27 farklı ülkeye yayıldığı görülmüştür. Hastalığın çok hızlı yayılması ve bulaşı oranının yükselmesi nedeniyle 11 Mart 2020 tarihinde pandem ilan edilmiştir (Dong ve ark., 2020). Covid-19'un çok hızlı ve kolay yayılması, kısa bir süre içerisinde uluslararası bir tehdide dönüşmesine sebep olmuştur. Korona virüsün yayılma hızını azaltmak ve hastalıktan kaynaklı ölümlü vaka oranlarını düşürmek amacı ile kararlaştırılan tedbirler vakit kaybetmeden uygulamaya konmuştur (Çelik ve Yenil, 2020). Bu bağlamda birçok ülke virüsün yayılmasını engellemek amacıyla karantina uygulamasına geçmiş ve vatandaşlarının evde kalmasını gerektiren önlemler almıştır. Söz konusu tedbirler kapsamında ulusal ve uluslararası seyahatlere kısıtlamalar getirilmiş, 65 yaş üstü bireylerin sokağa çıkmaları yasaklanmış, alışveriş merkezleri kapatılmış, eğitim-öğretim faaliyetlerinde uzaktan eğitime geçmiş, açık ve kapalı alanlarda maske takma zorunluğu getirilmiş ve mesafe kuralları uygulanmıştır.

Covid-19'un yayılmasını önlemek amaçlı alınan tedbirler sosyal ve ekonomik yaşam ile sınırlı kalmamış spor alanında birçok önlemler alınarak farklı uygulamalar yapılmıştır. Salgın süreci yayılımı azaltmak amaçlı önlemlerle ilgili bir çok tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Bu tartışmalar eşliğinde alınan ilk önlemlerden biri, her türlü spor organizasyonunun askıya alınması olmuştur. Mart 2020 itibariyle birçok ülkede spor müsabakalarının seyircisiz yapılması, ileri tarihlere ertelenmesi veya tamamen iptal edilmesi gibi izolasyona yönelik bir çok karar uygulanmaya başlamıştır (Koçak ve Kaya, 2020). Seyirci ve aktif oyuncu kapasitesinin en fazla olduğu futbol başta olmak üzere birçok branşın süper lig ve alt liglerinde müsabakalar süresiz olarak ertelenmiştir (Açıkada ve Solkanat, 2020). Covid-19 tedbirleri gereği mesafe kurallarının zorunlu olması nedeni ile özellikle takım sporlarında, sporcuların birlikte antrenman yapma, kondisyon, teknik-taktik ve maç gibi antrenman uygulamaları yapılamamıştır. Bu dönemde sporcular takım çalışmalarından ziyade bireysel antrenmanlarla genel kondisyon durumlarını korumaya çalışmışlardır. Antrenman uygulamalarındaki bu değişimin amacı fiziksel etkileşimi ve

teması azaltarak, spor çalışmalarının ve egzersiz programlarının gerçekleştirilmesini sağlayabilmek olmuştur. Covid-19'un birinci dalgası için alınan tedbirler, Mayıs 2020 döneminde olumlu yönde gelişme göstermiş ve vaka sayılarında gözle görünür bir azalma sağlamıştır. Bu durum özellikle üst liglerde yeniden müsabakaların başlamasını gündeme getirmiş, Haziran 2020 döneminde birçok ülkede müsabakaların özel koşullarla oynatılması kararı alınmıştır. Müsabakaların seyircisiz oynanması, sporculara düzenli aralıklarla Covid-19 PCR testinin yapılması, müsabaka alanlarında temizlik ve hijyen kurallarına göre düzenlenmeler yapılması bu tedbirlerin bazılarıdır.

Her ne kadar bu kurallara riayet edilse de sporun doğası gereği yakın mesafe ve temasın olması kaçınılmaz bir durumdur. Özellikle grup şeklinde yapılan sportif aktiviteler sırasında sporcularda meydana gelen hiperventilasyon, hastalığın bulaşma riskini azaltmak için önerilen 1,5 metrelik sosyal mesafe kurallarına uyulsa bile bulaş riskini artıracaktır. Bunun en büyük sebebi ise her boyuttaki damlacıkların 7-8 metrelik bir alanda hastalığın yayılmasına etki edebileceği şeklinde bildirilmiştir (Bourouiba, 2020). Bu bağlamda antrenman ve müsabakaların başlaması ile birlikte sporcularda Covid-19 vakaları görünmeye başlamış, birçok sporcu temaslı olduğu için karantinaya girmiş veya tedavi süreci yaşamışlardır. Gerek liglere verilen ara sebebi ile antrenman programlarındaki aksamalar gerekse Covid-19 geçiren sporcuların özellikle solunum fonksiyonlarında meydana gelen problemler, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Koçak ve Özer-Kaya, 2020). Bu bağlamda sporcuların performanslarını yeniden kazanabilmeleri açısından Covid-19'un metabolizma üzerindeki etkileri ve bu etkilere göre yeni antrenman yaklaşımları uygulanmaya başlamıştır.

29 Kasım 2021 tarihli Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Covid-19 sebebiyle dünyada 260.867.011 belirlenmiş vaka, 5.200.267 ölüm ve Covid-19 görülen 208 ülke ya da bölge bulunmaktadır (WHO, 2021). Aşı uygulamalarının başladığı bu dönemde sürecin ne kadar uzayacağı ile ilgili belirsizlik halen devam etmektedir. Sürecin zor olması ve belirsizliğin devamı sporcuların motivasyonlarını düşürmekte bununla birlikte fiziksel ve zihinsel performanslarını da olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu durum hem sporcuların hem de antrenörlerin işini oldukça zorlaştırmaktadır. Özellikle antrenörler mevcut durumla ilgili değişkenleri göz önünde bulundurarak, yeni antrenman uygulamalarına yönelme gereksinimi ile karşı karşıya kalmıştır.

Sporcu Etkilenimi

Günümüzde sporun toplumsal yaşantıda önemli bir yer edindiği genel olarak kabul görmüş bir durumdur. İnsanlar için bu kadar önemli olan spor, Covid-19 pandemisi sürecinde eşi görülmemiş bir krizle karşı karşıya kalmıştır. Pandemi süreci ile birlikte birçok ülke salgının bulaşma riskini azaltmak için spor organizasyonlarının tamamına ara vermek zorunda kalmıştır (Açıkada ve Solkanat, 2020). Dünyadaki tüm ulusal ve uluslararası spor

organizasyonlarının ertelenmesi veya iptal edilmesi, dinamik yapısı nedeniyle toplumları peşinden sürükleyen spor için oldukça sorunlu bir tablo ortaya çıkarmıştır (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Covid-19 sürecinde liglere veya spor organizasyonlarına ara verilmesi akabinde müsabakaların seyircisiz olarak yeniden başlaması sporcuların iki farklı sorun yaşamasına sebep olmuştur. Bunlardan birinci; COVID-19 bulaşmasa dahi sporcuların antrenman programlarındaki kesintilerden kaynaklı kısa/uzun vadede kardiovasküler sistem, temel motorik özellikle ve egzersiz kapasitesi üzerindeki olumsuz etkiler. İkincisi ise; Covid-19 bulaşması sonucu sporcularda oluşan metabolik semptomlar ve zorunlu izolasyondan kaynaklı performans düşüklüğüdür. Görüldüğü üzere pandemi sürecinde virüs bulaşmış olan sporcular doğrudan virüs kaynaklı, virüs bulaşmamış sporcularda ise dolaylı olarak fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olumsuzluklar yaşamışlardır.

Virüs Bulaşısı Olmayan Sporcularda Metabolik Etkilenim

Pandemi sürecinde sporcular hastalığa yakalanmasa da müsabakaların ve antrenmanların iptali mevcut egzersiz kapasitesi üzerinde olumsuz etkiler gösterecektir. Düzenli antrenman yapan sporcular tıpkı bir sakatlık sonrası antrenmanlardan uzak kaldıkları dönem gibi zorunlu olarak hareketsiz kalması, şüphesiz sporsal verim ve fizyolojik uyumda kayıplarının yaşamalarına da sebep olacaktır. Kondisyonel özellikler ne kadar uzun süreç içerisinde kazanılırsa kayıpları da o kadar geç olacaktır. Sporcularda hareketsiz geçen süre genel olarak iki periyotta incelenir. Bu dönemler kısa süreli hareketsizlik dört haftadan daha kısa, uzun süreli hareketsizlik ise dört haftadan daha fazla olan sürelerdir. Sporcularda hareketsizlik süresinin etkileri fizyolojik ve fiziksel olarak iki başlık altında sınıflandırılabilir. Fizyolojik etkiler, kardiyovasküler ve solunum sistemlerinde gözlenen değişikliklerdir. Fiziksel etkiler, kas gücü, kas dayanıklılığı, hız, esneklik, çeviklik ve vücut kompozisyonundaki düşüşlerdir (Korkmaz ve ark. 2020). Sporcuların karantina süreci ve sosyal izolasyon döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, maksimal ve submaksimal egzersiz performanslarını olumsuz etkilemiştir. Performansta meydana gelen bu azalma kardiyovasküler fonksiyonlar ile kaslardaki metabolik potansiyeli de negatif yönde etkilemektedir. Bu dönemde ortaya çıkan performan düşüklüğü antrenmanlara araverilmesini takip eden 2-4 hafta içinde gerçekleşmektedir (Jukic ve ark., 2020).

Sporcularda antrenmanların kesilmesinden sonraki 2-4 hafta içinde oluşan etkiler temel olarak aşağıdaki gibi bildirilmiştir:

- Maksimum oksijen tüketiminde hızlı bir azalma
- Maksimal solunum volmünde azalma
- Kan hacminde azalma

- Egzersiz stroke volumde azalma
- Toplam hemoglobin içeriğinde azalma
- İskelet kasındaki kapiller damarlarda azalma
- Vücut ısı düzenlemesinde bozulma

Antrenmanlara verilen aranın 4 haftanın üzerine çıkması ile oluşan etkiler ise aşağıdaki gibi bildirilmiştir:

- Maksimum oksijen tüketiminde bir önceki döneme göre daha fazla azalma
- Maksimum arteriyel ve venöz oksijen farkında azalma
- Maksimum oksijen taşıma kapasitesindeki negatif değişiklikler
- İskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde azalma
- Maksimal egzersiz performansında azalma (Koçak ve Kaya, 2020; Egesoy, 2021; Gelen ve ark. 2020).

Yapılan bir çalışmada uzun mesafe koşucularının (20 yaşında, 2-8 yıl arasında haftada 70 km koşan kadın ve erkekler) antrenmanlarına 14 gün ara verdiklerinde; maksimal kalp atım hızında artış, plazma hacimlerinde düşüş, kasların oksijen kullanma kapasitesinde (maxVO₂) düşüş ve oksidatif enzim aktivitesinde düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda sporcuların 14 gün spora ara vermeleri sonucu performanslarında ortalama %10 oranında gerileme olduğu bildirilmiştir (Arıpınar, 2020). Pandemi sürecinde sporcuların antrenmanlara ara verdikleri süre ve bu sürenin performanslarına vereceği etki düşünüldüğünde antrenmanlarda uygulanacak yüklenme ilkelerinin yeniden düzenlenmesi gerekir. Covid-19 sürecinde antrenman yüklenmeleri planlanırken öncelikle dikkat edilmesi gereken ön önemli nokta, antrenmansız olarak geçen süre ve sporcunun daha önceki kondisyon düzeyidir. Özellikle takım sporlarında sporcuların kısa bir hazırlık döneminden sonra uzun bir müsabaka periyoduna gireceği göz önünde bulundurulmalıdır. Buna göre Covid-19 sonrası hazırlık dönemi antrenman programları içeriğinde, temel dayanıklılıkla birlikte; kuvvet, sürat, hareketlilik gibi özelliklerin ele alınması gerektiği düşünülmelidir. Bu süreç içerisinde organizmanın psikolojik ve fizyolojik kapasitesini aşan yüklenmeler, çeşitli sakatlıkların ortaya çıkmasıyla birlikte, toparlanma dengesizlikleri ve buna bağlı olarak, kronik yorgunluk halinin çıkmasına sebep olabilir. Covid-19 sonrası hazırlık döneminde uygulanacak antrenmanlar, sporcuların tolerans seviyesini geçmeyecek şekilde düzenlenmelidir. Tolerans seviyesi üzerinde yapılacak antrenmanlar sporcuların performansını yükseltmek yerine müsabakalar yaklaştıkça oluşabilecek metabolik sorunlara, sakatlıklara ve motivasyon bozukluklarından kaynaklı performans kayıplarına sebep olabilir.

Virüs Bulaşısı Olan Sporcularda Metabolik Etkilenim

COVID-19 özellikle ileri yaşlardaki bireyler için yüksek riskli kabul edilmesiyle birlikte her yaş grubu için tehlikeli olarak görülmektedir. Bu durum sporcular içinde geçerlidir. Aktif ve programlı antrenman yapan sporcular risk grubunda görülme de pandeminin olumsuz sonuçlarından dışlanamayacakları bilinmektedir. Sporcularda Covid-19 sadece antrenman ve müsabaka programlarını bozmakla kalmamış, aynı zamanda önemli sağlık sorunlarına da neden olmuştur (Chen ve ark. 2020). Hastalıkla ilgili ciddi klinik bulgular görülen bireylerde yüksek oranda ölümcül olabilen akut solunum sıkıntısı sendromuna (Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS) yol açtığı bilinmektedir (Utku ve Kaşıkçıoğlu, 2020). Hastalığın semptomları ortaya çıktıkça ve akciğer tutulumu geliştikçe, beş ila yedi gün içinde akciğer fonksiyonlarının bozulduğu ve dispnenin şiddetinin arttığı tespit edilmiştir. Zatürre gelişmesiyle birlikte gaz değişimindeki bozulma hipoksemiye neden olmuş, bu durum ise, oksijen saturasyonu, erken evrede doymamış olmasına rağmen; SpO₂ < %93'e düşmeye başladığı görülmüştür (Kansu, 2020). Covid-19 salgını sürecinde solunum ile birlikte en çok etkilenen ikinci sistemin kardiyovasküler sistem olduğu görülmüştür (Dores ve Cardim 2020). Sporcularda görülebilen miyokardit vakalarında istirahat kalp hızı artışı, çarpıntı, yorgunluk ve güçsüzlük, değişen şiddette egzersiz intoleransı ve belirsiz semptomlar gibi bulgular gözlemlenmiştir (Utku ve Kaşıkçıoğlu, 2020). Bununla birlikte pandemi sürecinin olgularda azımsanmayacak boyutta çoklu organ yetersizliğine dönüşebildiği de ileri sürülmektedir (Shi ve ark. 2020). Covid-19 enfeksiyonuna bağlı kalp tutulumu ile ilişkili olmasa bile, solunum sisteminin hasar görmesi, hemodinamik değişiklikler ve tedavide kullanılan ilaçların yan etkileri nedeniyle hipoksiye bağlı olarak oluşabilecek ciddi kardiyak aritmi riskini de unutmamak gerekir (Mehra ve ark. 2020). Bu süreçte sporcuların kalp sağlığı hakkında bir görüş yayınlayan Dores ve arkadaşları klinik olarak kanıtlanmış enfeksiyon sonrasında sporcuların subklinik miyokard hasarı yaşayabileceğini öne sürmüşlerdir (Dores ve Cardim, 2020).

Bulaşıcı bir salgının ardından sporcuların sağlık değerlendirmeleri çok dikkatli bir şekilde yapılmalı, elde edilen veriler ve antrenmansız olarak geçirilen süre dikkate alınarak yüklenme programları planlanmalıdır. Buna göre subklinik hastalığı ekarte etmek için sporculara antrenman öncesi transtorasik ekokardiyogram, maksimal egzersiz testi, 24 saatlik Holter monitorizasyonu gibi tetkikleri içeren tıbbi muayene yapılması önerilir. Yüksek yoğunluklu egzersiz, muhtemelen oksidan üretimi ve bağışıklık sisteminin baskılanması nedeniyle COVID-19 sonrası sporcular açısından tehlikeli olabileceği bildirilmiştir (Çelik ve Yenal, 2020). Bundan dolayı hastalığın seyri negatife dönen sporcuların, öncelikle bir rehabilitasyon dönemine tabi tutulması uygun olacaktır. Rehabilitasyon aşamasındaki yüklenmelerin amacı, sporcularda oluşan fizyolojik ve psikolojik yorgunluğun etkilerini azaltmak, toparlanma sürecini hızlandırmak ve performanslarının gelişimine katkı sağlamak olmalıdır. Bu dönemde yüklenmelerin

tamamen sonlandırılması yerine azaltılmış yüklenme stratejisiyle kondisyon kaybının önüne geçilmesi doğru bir yaklaşımdır. Böylece vücut fonksiyonlarının, enzimatik fonksiyonların ve homeostatik dengenin yeniden normale dönmesi ile enerji depolarının yenilenme süreci kısa sürede sağlanabilir. COVID-19'dan etkilenen sporcuların sağlıkları veya oyun performansları üzerinde uzun vadeli etkilerin ne olacağı şuan için tam olarak bilinmemektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırma sonuçları bu sürecin sporcular üzerindeki etkileri ve antrenman yüklenme ilkelerinin nasıl uygulanacağı ile ilgili konularda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Pandemi Sürecinde Sporcuların Psikolojik Etkilenimi

Covid-19 salgınının ortaya çıkmasıyla birlikte insanların psikolojik açıdan da bir çok sorun yaşadığı bilinmektedir. Özellikle virüsle tanışılan ilk aylarda tedavi ve aşı çözümlerinin üretilmemesinden kaynaklı yaşanan belirsizlikler, insanların kaygı ve korku gibi duygularının artması yönünde etkisini göstermiştir (Ahorsu ve ark., 2020). Koronavirüs salgını hemen her toplumu önemli ölçüde sosyal hayattan koparmış, insanlar uzun süre evlerinde kalmışlardır. Özellikle tedavi sürecinin belirsizliği stress başta olmak üzere pek çok psikolojik sorunu ortaya çıkıştır (Şenel, 2021, Yüksel, 2021). Sürekli maruz kalınan stres, kaygı, korku ve depresif hisler birçok insanda uyku bozukluğu veya uyuyamama sorununa sebep olmuştur. (Altena ve ark., 2020). Pandemi sürecinde sosyal çevre ve kitle iletişim araçları tarafından yapılan olumsuz yorumlar, ölüm oranları ve yoğun bakım hasta sayılarındaki artış insanların korku, stres, panik gibi negatif duygulara yönelmesinde bir başka sebebi olmuştur. (Lai ve ark., 2020).

Birçok sektörü etkisi altına alan koronavirüs salgını sosyal hayatın önemli bir parçası haline gelmiş olan spor alanını da olumsuz yönde etkilemiş, karantina sürecinin zarar verdiği popülasyonlardan biri de sporcular olmuştur. Salgınının meydana getirdiği alışılmamış antrenman koşullarına paralel olarak sporcular hem fiziksel hemde psikolojik sorunlar yaşamışlardır (Yüksel, 2021). Bu dönemde yapılan bilimsel çalışmaların ortaya koyduğu verilere göre Covid 19 pandemisinin belirsizliği, uluslararası veya ulusal yarışmaların ve liglerin iptal edilmesi, ekonomik kaygılar, antrenman rutinlerinin değişmesi, antrenman sayılarının azalması gibi nedenlerden dolayı sporcuların fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da etkilendiklerini ortaya koymuştur (Andreato, ve ark., 2020; Håkansson, ve ark., 2021). Örnek vermek gerekirse, yaklaşık dört yıldır hazırlık stresi altında müsabakalarına hazırlanan Olimpik ve Paralimpik sporcular, Tokyo'da Olimpiyat Oyunlarının ertelenmesi nedeniyle daha da stresli bir durumla karşı karşıya kalmışlardır (Arslan ve ark., 2021).

Yarışma ve liglere verilen zorunlu aranın ardından müsabakalar hızlandırılmış bir şekilde yeniden başlamıştır. Bu durumun sporcular üzerinde baskı oluşturarak fiziksel ve zihinsel iyileşmelerini yavaşlattığı, sakatlanma riskini ise atırdığı ifade edilmiştir

(Håkansson, ve ark., 2020). Spor organizasyonlarının planlanan tarihten daha ileri bir tarihe ertelenmesi ve alınan önlemler (spor salonları ve tesislerinin kapatılması, sokağa çıkma yasağı vb.) sporcuların antrenman ve müsabaka ortamından çekilmesine neden olmuştur. Bu nedenle Covid19'un sporcuların performans korkusunu ve enfeksiyon korkusunu etkilediği varsayılmıştır (Özgün ve ark., 2021). Özellikle hastalığa yakalanma ve bundan kaynaklı oluşabilecek sağlık sorunlarının belirsizliği, hastalığın kalıcı hasar bırakıp bırakmayacağı gibi düşünceler sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin artmasını tetikleyecek unsurlar olarak görülmektedir. Pandemi sürecinin sporcularda endişe, korku, Covid-19'a yakalanma kaygısı gibi sorunlar oluşturduğu düşünülürse, farklı branşlarındaki sporcularda birtakım olumsuzlukların yaşanması muhtemeldir (Aslan ve ark. 2021). Bu kaygı sporcularda negatif ruh hali, anksiyete, kas gerginliği, rahatsızlık hissi, gelecek hakkında endişe, kariyer güvensizliği gibi birçok fiziksel ve psikolojik semptomlar şeklinde kendini gösterebilir. Ortaya çıkan durumun ise sporcular da önemli ölçüde performans düşüklüğüne sebep olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

2019 yılında başlayan ve etkisini günümüzde de farklı varyantları ile devam etmekte olan Covid 19 Pandemi süreci, birçok alanda olduğu gibi spor sektörünü doğrudan etkilemeye devam etmektedir. Salgın süreciyle birlikte alınan tedbirlerin ne zaman son bulacağı ve pandemi öncesi normal hayata dönüş süreci ile ilgili belirsizlikler günümüzde halen devam etmektedir. Şüphesiz ki yaşanan güncel şartlar sporcular üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan birçok olumsuzluklara da sebep olabilir. Virüs bulaşısı olmayan sporcularda müsabakaların iptal edilmesi ve antrenman yetersizliğinden kaynaklı egzersiz kapasiteleri olumsuz etkilenmiştir. Bu durum sporcuların tıpkı bir sakatlık sonrası antrenmanlardan uzak kaldıkları dönem gibi kondisyon kayıpları yaşamalarına sebep olmuştur. Virüs bulaşısı olan sporcular da ise antrenman ve müsabaka programlarının aksamasının yanı sıra, kardiyovasküler sistem başta olmak üzere çok önemli sağlık sorunları yaşanmıştır. Sporcular Covid-19' la fiziksel olarak mücadele etmelerinin yanı sıra özellikle sürecin belirsizliğinden kaynaklı kaygıları da artmıştır. Kaygı düzeyinin artması anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları ve uyku düzensizliği gibi sorunlar yaşamasına sebep olmuş, yaşadıkları tüm olumsuzlukların etkilenimlerini minimize etmek için psikolojik bir mücadele vermek zorunda kalmıştır.

Önerileri şu şekilde sıralayabiliriz;

Covid-19 sürecinin sporcular üzerinde oluşturduğu tüm olumsuzluklar antrenörler tarafından çok iyi ve kapsamlı bir şekilde tespit edilmelidir. Bununla birlikte elde edilen tespitler doğrultusunda pandemi döneminin sporcular üzerindeki etkileri dikkate alınarak antrenman programlarını revize edilmelidir.

Süreç içerisinde meydana gelen antrenman aksaklıklarının sporcular üzerinde oluşturduğu performans kayıpları için, mikro düzeyde başlayacak bireysel antrenman programları uygulanmalıdır. Virüs bulaşısı olan sporcuların iyileşme süreçleri, sağlık durumları ve spor performansları takip edilmeli, sporcular hastalığın etkileri göz önüne alınarak antrenman programlarına alınmalıdır.

Covid-19 virüsüne yakalanma kaygısının sporcularda oluşturduğu olumsuz etkilerinin minimize edilebilmesi için, antrenörlerin daha fazla özen göstermesi ve spor psikologlarından destek alması gerekir. Bunların yanısıra halk sağlığı kurumları, spor federasyonları, spor kulüpleri, sporcu sağlığı araştırmacıları ve uygulayıcıları ile iş birliği yapılmalıdır.

Sporcuların fiziksel, zihinsel ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kaygılarının performansları üzerindeki olumsuz etkisini minimum seviyede tutacak programlar geliştirilmelidir. Bu programların geliştirilebilmesi için, farklı branşların tüm seviyelerindeki sporcular üzerinde Covid 19 etkilenimi ile ilgili bilimsel araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Açıkada C. Solkanat A. (2020). Covid-19 Vaka Örneği: KKTC’de Futbol Süper Liglere Dönüş ve Sorunları. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31 (4), 185-198
- Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. (2020). The fear of Covid- 19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., ve Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the COVID-19 pandemic. *Strength and Conditioning Journal*.
- Aslan, A.K., Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T. (2021) Sporcuların yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3).
- Bourouiba, L. (2020). Turbulent gas clouds and respiratory pathogen emissions: potential implications for reducing transmission of covid-19. *Jama*. 323(18), 1837-1838.
- Caner G Z. Ünal M. Apaydın Z. Dağ A. Okur Ş. Kara E. Bildik C. (2020). COVID-19 Hastalığı ve Ev Egzersizlerinin Önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3) 25-33
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., et al. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
- Çelik F. Yenil T H. (2020). Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(2).
- Dong E. Du H. Gardner L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID- 19 in real time. *Lancet Infect Dis*, (20) 30120-1.
- Dores H, Cardim N.(2020). Return to play after COVID-19: a sportcardiologist's view [published online ahead of print, 2020 May 7]. *Br J Sports Med*. 2020;bjsports- 2020-102482. doi:10.1136/bjsports-2020-102482.

- Egesoy, H. (2021). Covid-19'un Sportif Performans Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 203-208.
- Gelen M, Eler S, ve Eler N. (2020). Detraining: Covid-19 Ve Üst Düzey Performans. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(227), 447-464.
- Håkansson, A., Jönsson, C., ve Kenttä, G. (2020). Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions—A web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6693.
- Håkansson, A., Moesch, K., Jönsson, C., ve Kenttä, G. (2021). Potentially prolonged psychological distress from postponed olympic and paralympic games during COVID-19—career uncertainty in elite athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 2.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine. Special focus in older people (published online ahead of print, Mar 24). *Prog Cardiovasc Dis*, S0033-0620 (20)30063-3.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., et al. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 10.3390/sports8040056
- Kansu A. (2020). Covid 19 Pandemisinde Akciğer ve Göğüs Hastalıkları. *Medical Research Reports*, 3(Supp 1):11-16
- Koçak U Z, Kaya, D Ö. (2020). Covid-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2): 129-133
- Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, Hu S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3 (3), 1-12.
- Özgün A, Türkmen M U, Ayhan B. (2021). Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı ve Spora Bağlılık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, Haziran, 7(1):298-315
- Şenel E, (2021). *Profesyonel Voleybol Oyuncularında Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı İle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ordu
- Yüksel A, (2021). COVID-19 Pandemi Döneminde Elit Sporcuların Uyku Kalitesi ile Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Pandemi Özel Sayısı, Nisan Yıl 11, Cilt, 17.

İnternet Kaynakları

https://covid19.who.int/?gclid=CjwKCAiAjp6BBhAIEiwAkO9WujD2unYtlnJSDhLE7u3cI_OyVJVce0AIQbu8s8KBW-AgCIIyA_gv1RoCw48QAvD_BwE