

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE SPORCULARIN
YARALANMA KORKUSU, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ,
COVID-19 KORKUSU VE SPORCU KİMLİKLERİNİN
İNCELENMESİ

GÜLSÜM MERVE ERARİ
ORCID: 0000-0002-7576-3470

FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
Muskuloskeletal Fizyoterapi Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İZMİR
OCAK 2023

TEZ KODU: DEU.HSI.MSc-2019970141

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE SPORCULARIN
YARALANMA KORKUSU, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ,
COVID-19 KORKUSU VE SPORCU KİMLİKLERİNİN
İNCELENMESİ

GÜLSÜM MERVE ERARİ
ORCID: 0000-0002-7576-3470

FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI

Muskuloskeletal Fizyoterapi Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Seher ÖZYÜREK

ORCID: 0000-0002-8586-7214

İZMİR
OCAK 2023

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
ETİK BEYANI

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırlayıp sunduğum “Covid-19 Pandemisi Sürecinde Sporcuların Yaralanma Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Covid-19 Korkusu ve Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel ve etik ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

4

GÜLSÜM MERVE ERARI
31.01.2023

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim ve tez dönemim süresince desteğini her zaman hissettiğim, bilgi ve tecrübesiyle yol gösteren, ufkumu açan, her zaman güler yüzünü, samimiyetini, anlayışını ve sabrını sunan, sevgisi, emeği ve yardımlarıyla her zaman yanımda hissettiğim çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Seher Özyürek'e

Eğitimim süresince bilgi ve katkılarıyla emek veren başta Muskuloskeletal Fizyoterapi Anabilim Dalı'ndan değerli hocalarım Prof. Dr. Nihal Gelecek ve Doç. Dr. Sevgi Sevi Yeşilyaprak olmak üzere DEÜ FTR Fakültesi'ndeki sayın hocalarıma,

Tez sırasında lisanslı sporculara ulaşmamdaki yardımları ve ayrıca araştırmaya olan katkıları için Sayın Dr. Fzt. Seda Yıldız'a,

Tezimin her aşamasında güler yüzü ve samimiyetiyle paha biçilmez desteği ve yardımı olan kıymetli dostum Uzm. Fzt. Berfin Kişin'e,

Başka yerlerde olsak bile her anımda hep yanımda hissettiğim, her kararında cesaretlendiren varlığıyla şükür sebebim kıymetli dostum Merve Akın Toprak'a,

Hayatıma girdikleri andan itibaren karşılaştığım her zorlukta ve güzellikte, sevgilerini ve desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli dostlarım Fzt. Neslihan Sağlam Pars, Fzt. Ayşe Başak Savrun, Fzt. Elif Canbolant, Uzm. Dyt. Demet Çetin, Fzt. Ezgi İrem Küçük ve Fzt. Berna Canıtez Ağaoğlu'na,

Hayatıma yön vermemde önemli yeri olan kıymetli büyüğüm Edibe Canbolant'a,

Verileri toplamamda yardımcı olan kuzenim Fatih Köse, kıymetli büyüğüm Reşit Savrun ve arkadaşlarım Uzm. Fzt. Berk Can Özdemir, Emre Karataş, Fzt. Hazal Hişmioğulları ve Fzt. Yüksel Yılmaz'a

Çalışmama gönüllü olarak katılan tüm sporculara,

Bugünlere gelmemde emeği olan, desteklerini esirgemeyen ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, aldığım her kararında arkamda duran, her zorlandığımda cesaret veren, yol gösteren, beni ben yapan en büyük şükür sebeplerim değerli ailem; annem, babam, abim, yengem ve varlığıyla ailemize neşe katan canım yeğenime,

Tüm içtenliğimle sonsuz teşekkür ederim.

İZMİR/2023

İÇİNDEKİLER

TABLolar DİZİNİ	i
GRAFİKLER DİZİNİ	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Sporcu Kimliği	5
2.1.1. Tanımı	5
2.1.2. Değerlendirmesi	5
2.2. Sporcu ve Fiziksel Aktivite.....	5
2.2.1. Fiziksel Aktivite Tanımı	6
2.2.2. Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi	6
2.2.3. Sporcularda Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Korkusu İlişkisi	6
2.3. COVID-19 Pandemisi ve Etkileri	7
2.3.1. Tanımı	8
2.3.2. Sosyal Hayat ve Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkileri.....	8
2.3.3. Spor ve Sporcu Üzerindeki Etkileri.....	9
3. GEREÇ VE YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın tipi	15
3.2. Araştırmanın yeri, zamanı ve planı:	15

3.3. Araştırmanın evreni ve örnekleme/çalışma grupları.....	15
3.3.1. Bireylerin Çalışmaya Alınma Kriterleri	16
3.3.2. Bireylerin Çalışmadan Dışlanma Kriterleri	16
3.4. Çalışma Materyali	16
3.5. Araştırmanın Değişkenleri	16
3.5.1. Bağımsız Değişkenler.....	16
3.5.2. Bağımlı Değişkenler.....	16
3.6. Veri Toplama Araçları	16
3.6.1. Değerlendirme Yöntemleri	17
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	19
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	20
3.9. Etik Kurul Onayı	20
4. BULGULAR.....	21
5. TARTIŞMA	28
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
7. KAYNAKLAR	42
8. EKLER.....	54
9.ÖZGEÇMİŞ.....	67

TABLÖLER DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Araştırma Planı	15
Tablo 2. Katılımcıların Demografik ve Sporuna İlişkin Bilgileri	21
Tablo 3. COVID-19 Pandemisi Sürecinin Sporcuların Yaralanma Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sporcu Kimlikleri Üzerine Olan Etkisi.....	22
Tablo 4. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişimin Sporcuların Yaralanma Korkusu, COVID-19 Korkusu ve Sporcu Kimliği Üzerine Etkisi	23
Tablo 5. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Düşük ve Aynı Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi.....	24
Tablo 6. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Düşük ve Yüksek Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi.....	24
Tablo 7. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Aynı ve Yüksek Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi.....	25
Tablo 8. COVID-19 Pandemisi Sırasında Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi .	25
Tablo 9. Sporcu Kimliği ile COVID-19 Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaralanma Korkusu Arasındaki İlişki	26
Tablo 10. Yaralanma Korkusu ile COVID-19 Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sporcu Kimliği Arasındaki İlişki.....	27
Tablo 11. COVID-19 Geçirmenin Sporcu Kimliği, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi	27

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1. Sporcuların Branşları.....	22
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR

ark.	Arkadaşları
dk	Dakika
IPAQ-SF	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form
COVID-19	Koronavirüs
MET	Metabolik Eşdeğer
m	Metre
n	Kişi Sayısı
p	İstatistiksel Yanılma Düzeyi
rho	Spearman Korelasyon Katsayısı
SARS	Şiddetli Akut Solunum Sendromu
vb.	Ve Benzerleri
VO₂ max	Maksimum Aerobik Kapasite
Z	Standart Skor

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE SPORCULARIN YARALANMA KORKUSU, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ, COVID-19 KORKUSU VE SPORCU KİMLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Gülsüm Merve ERARI

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

ÖZET

Çalışmanın amacı COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesiydi.

Araştırmaya, 18-45 yaşları arasında toplam 209 (165 erkek, 44 kadın) gönüllü sporcu katıldı. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa form (IPAQ-SF), yaralanma korkusu Sporcu Yaralanma Kaygı Ölçeği, COVID-19 korkusu COVID-19 Korku Ölçeği ve sporcu kimlikleri ise Sporcu Kimliği Ölçeği ile belirlendi. Katılımcılardan pandemi sürecinin algılanan fiziksel aktivite düzeyleri, yaralanma korkuları, sportif performans düzeyleri ve sporcu kimlikleri üzerindeki etkisini değerlendirmeleri için 5'li likert ölçeği ile kullanıldı. Pandemi öncesine göre katılımcıların çoğunda algılanan fiziksel aktivite ve performans düzeyi azalırken, yaralanma korkusu aynı düzeyde idi ve sporcu kimlikleri arttı. COVID-19 pandemisi sürecinde algılanan fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcu kimliği üzerine anlamlı etkisi bulundu ($p<0,05$). Algılanan fiziksel aktivite düzeyini pandemi öncesine göre daha yüksek ve aynı olarak bildiren sporcularda düşük olarak bildirenlere göre sporcu kimliği daha yüksekti. Sporcu kimliği ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<0,05$), sporcu kimliği ile COVID-19 korkusu ve yaralanma korkusu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmedi ($p>0,05$). COVID-19 geçirmiş katılımcılarda sporcu kimliği COVID-19 geçirmeyenlere göre anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0,05$).

Sonuç olarak, COVID-19 pandemi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri etkilenmiştir. Yüksek fiziksel aktivite düzeyi yüksek sporcu kimliği ile ilişkili olabilir. Bu nedenle pandemi veya benzeri durumlarda sporcuların fiziksel aktivite düzeylerini artıracak uygulamalar planlanırken sporcu kimliklerinin de ön planda değerlendirildiği araştırmaların tasarlanması önemli olabilir.

Anahtar Sözcükler: COVID-19, Fiziksel aktivite, Sporcu kimliği

Tezin Sayfa Adedi: 80

Danışman: Doç. Dr. Seher Özyürek

INVESTIGATION OF FEAR OF INJURY, PHYSICAL ACTIVITY, FEAR OF COVID-19 AND ATHLETIC IDENTITY OF ATHLETES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Master Thesis

Gülsüm Merve ERARI

DOKUZ EYLUL UNIVERSITY HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Department of Physiotherapy and Rehabilitation

ABSTRACT

The aim of the study was to examine the fear of injury, physical activity level, fear of COVID-19 and athletic identity of the athletes during the COVID-19 pandemic period.

A total of 209 (165 male, 44 female) volunteer athletes between the ages of 18-45 participated in the study. The physical activity levels of the participants were determined by the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF), the fear of injury with the Athlete Injury Anxiety Scale, the fear of COVID-19 with the COVID-19 Fear Scale, and the athletic identity with the Athletic Identity Scale. A 5-point likert scale was used to evaluate the effects of the pandemic period on the participants' perceived physical activity levels, fear of injury, sportive performance levels and athletic identities. Compared to the pre-pandemic period, while the perceived physical activity and performance level of most of the participants decreased, the fear of injury was at the same level and their athletic identity increased. The change in the perceived physical activity level during the COVID-19 pandemic had a significant effect on the athletic identity ($p<0.05$). Athletes who reported their perceived physical activity level as higher and the same as before the pandemic had a higher athletic identity than those who reported it as low. A moderate significant positive correlation was found between athletic identity and physical activity level ($p<0.05$). However, no significant correlation was observed between athletic identity and fear of COVID-19 and injury ($p>0.05$). Athletic identity was significantly higher in participants who had COVID-19 than those who did not have COVID-19 ($p<0.05$).

As a result, the fear of injury, physical activity level and athletic identities of the athletes were affected during the COVID-19 pandemic period. Higher physical activity level may be associated with higher athletic identity. Therefore, it may be important to design researches in which the athletic identities are also assessed in the foreground, while planning applications that will increase the physical activity levels of athletes in pandemic or similar situations.

Keywords: Athletic identity, COVID-19, Physical activity

Page Number: 80

Advisor: Assoc. Prof. Seher Özyürek

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Sporcuların davranışsal yönleri ile psikolojik durumlarını daha iyi anlama isteği, araştırmalarda sporcu kimliğinin incelenmesine ortam hazırlamıştır (1). Sporcu kimliği, kişinin benlik duygusunun değerli bir bileşeni olup; kişilerin kendilerini bir sporcu olarak rolleriyle özdeşleştirdikleri ve benimsedikleri gücü ifade etmektedir (2). Nispeten istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kabul edilmekte ve yıllar içinde gelişmektedir (3).

Sporcu kimliği ile davranışsal ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda; sporcu kimliğinin, kişinin sporla duygusal bağlantısını olumlu etkilediği ve fiziksel aktivite ve sportif performansa katılım isteğini arttırdığı bildirilmiştir (4, 5). Daha güçlü sporcu kimliğine sahip sporcuların performans sonuçları, fiziksel aktivite düzeyleri ve spordan keyif alma seviyeleri daha yüksek olarak bildirilmiştir (6). Diğer yandan güçlü sporcu kimliğine sahip sporcular, ani bir kariyer sonu durum ile (örneğin yaralanma) karşı karşıya kaldıklarında, sporcu kimliklerinden ayrılma ve oluşan stresle depresyona girme eğilimindedirler (7). Brewer ve ark. üniversitelerdeki sporcuların, kötü bir spor sezonu yaşadktan sonra sporcu kimliklerini terk ettiklerini belirtmişlerdir (8).

2019 Aralık ayında, Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan'da ortaya çıkan koronavirüsün (COVID-19) neden olduğu şiddetli bir akut solunum sendromu salgını hızla önce ülke çapında ve ardından tüm dünyaya yayılarak benzeri görülmemiş bir salgına neden olmuş (9) ve hükümetleri neredeyse küresel bir karantina uygulamaya zorlamıştır. Spor camiası da pandeminin yavaşlatılması ve sporcuların sağlığını koruma adına ciddi önlemler almıştır. Bu süreçte aşamalı olarak spor müsabakaları ertelenmiş ve eğitim, antrenman ve uygulama organizasyonları yasaklanmıştır. Sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin sağlığını koruma adına Tokyo'daki Olimpiyat Oyunları ve Avrupa Futbol Şampiyonası gibi yerel ve uluslararası müsabakalar ertelenmiştir (10).

Karantina sonrası hükümetler yasakları esnetme kararı almış ve spor faaliyetlerini de aşamalı olarak açmıştır. Ancak yeniden açılma sonrası sporcular da dahil olmak üzere COVID-19'a yakalanan hasta sayısındaki artışın ve virüs mutasyonlarının ardından bazı hükümetler yarı karantina koşulları uygulamaya karar

vermiş, spor aktiviteleri kısıtlanmış ve birçok spor kulübü yeniden kapatılmıştır. Müسابakaların iptal edilmesi, ertelenmesi veya karantinaların esnetilip tekrar uygulanması gibi durumlar sporcu kimliği için belirsizlik oluşturmuştur (11).

Sosyal izolasyon ve karantina sürecine bağlı olarak, sporcuların fiziksel aktivitelerinin azalması sonucunda haftalar içinde submaksimal ve maksimal egzersiz performanslarındaki düşüşlerin gerçekleştiği belirtilmektedir. Aerobik performanstaki bu kayıplar kaslardaki metabolik potansiyeli ve kardiyovasküler fonksiyonu azaltmaktadır (12). Özellikle, antrenmanların kesilmesinden sonraki 2-4 hafta içinde VO_2 'de önemli düşüşler olduğu belirtilmiştir (13). Genel olarak birkaç haftalık hareketsizlik veya daha düşük seviyede yapılan fiziksel aktivite, spesifik eğitim programları yürütülmedikçe fizyolojik yeteneklerdeki düşüş için yeterlidir (14). Gerileme, vücut kütleinde ve bileşiminde değişikliklere, nöromusküler ve kardiyovasküler sistemlerde fonksiyonel kayba ve sonuç olarak güç, hız, esneklik ve enduransta kayıp ve ayrıca yaralanma riskinde artışa neden olur (15).

COVID-19 salgını sırasında yapılan araştırma verilerine göre farklı spor branşlarında üniversite düzeyindeki sporcularda haftalık antrenman sıklığı ve süresinde önemli azalmalar olduğu belirtilmiştir (16). Hentbolla ilgili dünya çapında yapılan bir araştırmada, sporcunun rekabet düzeyi ne olursa olsun fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve sedanterliğin arttığı bildirilmektedir (17). Bu tür olumsuz değişimlerin sporcularda performans bozukluğuna ve yüksek yaralanma riskine (kas ve bağ yaralanmaları gibi) neden olabileceği önemle vurgulanmaktadır (18).

Salgın hastalıklar gibi olağanüstü durumlar birçok insanda korku duygusunu uyandırabilmektedir. Özellikle bu korku, bazı bireylerin COVID-19 hastası olmamasına rağmen kendisini hasta gibi görüp intihar etmesine bile yol açabilmektedir (19, 20). COVID-19 hakkındaki belirsizlik benzer şekilde sporcularda da korkuyla sonuçlanabilmektedir (21). COVID-19 pandemisinin psikolojik etkilerinin oldukça büyük olduğu vurgulanmakta ve bu gibi korkuları değerlendirmenin oldukça önemli olduğu özellikle belirtilmektedir (22).

Literatür incelendiğinde COVID-19 pandemisi sürecinde sporcu kimliği, psikososyal faktörler, fiziksel aktivite düzeyi ve sportif performansın sporcuları içeren çalışmalarda ilgi odağı haline geldiği görülmektedir (23-27). Ancak sporcuların

COVID-19 pandemisine bağlı sosyal izolasyon sürecindeki fiziksel aktivite düzeyinin yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği ile ilişkisi incelenmemiştir. Tüm bu bilgiler ışığında çalışmada, COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın birincil amacı COVID-19 pandemisi sürecinin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine olan etkisini incelemektir. Bu çalışmanın ikincil amacı COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcunun yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği üzerine olan etkisini belirlemektir. Çalışmadaki ncl amaç sporcularda COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma korkusunun sporcu kimliği ile ilişkisini araştırmaktır. Bu çalışmanın son amacı ise COVID-19 geçirmenin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine olan etkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Birincil amaca ilişkin hipotezler:

H₀: COVID-19 pandemisinin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine etkisi yoktur.

H₁: COVID-19 pandemisinin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine etkisi vardır.

İkincil amaca ilişkin hipotezler:

H₀: COVID-19 pandemisi sürecinde algılanan fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcunun yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği üzerine etkisi yoktur.

H₁: COVID-19 pandemisi sürecinde algılanan fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcunun yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği üzerine etkisi vardır.

Üçüncül amaca ilişkin hipotezler:

H₀: Sporcularda COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma korkusu sporcu kimliği ile ilişkili değildir.

H₁: Sporcularda COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma korkusu sporcu kimliği ile ilişkilidir.

Dördüncül amaca ilişkin hipotezler:

H₀: COVID-19 geçiren sporcular ile sağlıklı sporcular arasında yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri açısından fark yoktur.

H₁: COVID-19 geçiren sporcular ile sağlıklı sporcular arasında yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri açısından fark vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporcu Kimliği

2.1.1. Tanımı

Mead'e göre kimlik teorisi kavramı, kimliklerimizin sosyal etkileşimlerimiz sonucu oluşmaktadır (28). Araştırmalar kapsamında kimlik; bireysel, ilişkisel, rol ve toplumsal kimlikler olmak üzere dört grupta incelenmesine rağmen kimlik gruplarının birbirleriyle etkileşim içerisinde oldukları vurgulanır (29).

Sportif katılımın getirdiği etkileşim süreci bireylerde pozitif ve negatif etkiler açısından birtakım sonuçlar oluşturmaktadır. Kimlik kazanımı, bireylerin içinde bulunduğu çevrenin yapısıyla ve sunulan imkânlarla doğrudan ilişkilidir. (30).

Sporcu kimliği, bir kişinin sporcu rolüyle özdeşleştiği gücü veya hayattaki diğer yükümlülükler veya aktivitelere göre spora özel ilgi gösterme derecesini ifade eder (31). Benzer diğer bir ifadeyle de, sportif bir rolün ortaya koyulması ve fiziksel benlik algısının bir boyutu olarak kendini tanımlama sürecidir (2). Ayrıca kişinin benlik duygusunun önemli bir bileşeni olup toplumsal ve şematik bir rol olarak hizmet verir, tutarlı davranışlara ilham kaynağı olarak bilgileri yorumlamak için çerçeve görevini üstlenir (32). Sporcu kimliğin değerlendirilmesinin özellikle epidemiyolojik çalışmalarda çok yönlü sonuçlarının olduğu vurgulanmaktadır. Genç sporcularda sporcu kimliğini inceleyen güncel bir sistematik derlemenin sonucu, mental sağlığı incelen çalışmalarda daha yüksek sporcu kimliği düzeylerinin tükenmişliğe karşı koruma sağlarken yaralanan sporcularda depresyon riskini artırabildiğini göstermektedir (33).

2.1.2. Değerlendirmesi

Sporcuların kimlik rollerini ölçmek üzere Brewer ve ark. tarafından Sporcu Kimliği Ölçeği geliştirilmiştir (2). Ölçek, farklı ülke ve araştırmalarda farklı madde sayıları ve alt boyutları ile kullanılabilmektedir (34).

Brewer ve Cornelius (35); ölçeğin tek boyutlu modeli, 3 faktörlü modeli (2), modifiye edilmiş 3 faktörlü modeli (34) ve 4 faktörlü modeli yeniden analiz ederek ölçeğin nihai formunu 7 madde ve 3 alt boyuttan ortaya koymuşlardır. Alt boyutları sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık ve olumsuz duyusallıktır. Bu üç boyut sporcu

kimliğinin sosyal ve bilişsel yönlerini yansıtmaktadır (35). Yunan örneklemini üzerinde yapılan çalışmada; 7 maddeli ve 3 faktörlü modelin veriler ile uyum gösteren en iyi model olduğu tespit edilmiştir (36).

2.2. Sporcu ve Fiziksel Aktivite

2.2.1. Fiziksel Aktivite Tanımı

Fiziksel aktivite; iskelet kasları ile üretilen ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bedensel bir harekettir (37). Koşma, yürüme, sıçrama, bisiklete binme ve yüzme fiziksel aktiviteye örnek verilebilir. Bunun yanında günlük işler, egzersiz, oyun ve dans fiziksel aktivite olarak adlandırılır (38). Fiziksel aktivite için harcanan enerji miktarı; cinsiyete, yaşa, vücut ağırlığına, egzersiz şiddeti ve türüne göre değişkenlik gösterir (37).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramı kimi zaman birbiriyle karıştırılabilmekte ve bu terimler sıklıkla birbirleri yerine kullanılabilmektedir. Fiziksel aktivitenin; egzersiz, spor ve fiziksel uygunluğu kapsamına aldığı söylenebilir (39). Fiziksel aktivite; daha geniş bir kavram olup genel olarak egzersiz, spor, meslek, boş zaman ve aktif ulaşım gibi günlük yaşamın parçası olan hareketleri kapsar. Egzersiz ise planlanmış, programlanmış ve tekrarlanan, amacı fiziksel uygunluğun geliştirilmesi veya sürdürülmesi olan fiziksel aktivitelerdir (37). Fiziksel aktivite bir bireyin beden sağlığını, psikolojisini ve yaşamını büyük ölçüde etkilemektedir (40). Egzersiz ise sağlığı iyileştirmek ve zindeliği geliştirmek için bireye özgü oluşturulan ve belirli süre devam eden planlı ve tekrarlayıcı hareketler bütünüdür (41).

2.2.2. Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi

Fiziksel aktivite düzeyi; aktivitenin süresine, sıklığına ve şiddetine göre farklılık göstermektedir. Fiziksel aktivite süresi, bir aktivite için, aktif bir şekilde harcanan süre ve zaman; aktivite sıklığı, günlük ya da haftalık olarak aktiviteye katılmak; aktivitenin şiddeti ise yapılan aktivitenin hafif, orta ve yüksek düzeyli olması şeklinde tanımlanmaktadır (42).

Fiziksel aktivitenin ölçülmesi için uzun yıllardır birçok araştırma yapılmakta olup günümüzde geçerlilik gören sınıflandırma ölçümü 2 başlık altında incelenmektedir. Bunlar subjektif yöntemler ve objektif yöntemlerdir. Subjektif

yöntemler, bireye etkinlikleri gerçekleştikçe kaydetmesine veya önceki etkinlikleri hatırlamasına dayanır. Objektif yöntemler kalp atış hızı, hızlanma veya enerji harcaması gibi 1 veya daha fazla biyosinyali doğrudan ölçen tüm giyilebilir monitörleri içerir.

Fiziksel aktivitenin değerlendirilme yöntemleri:

1- Subjektif Yöntemler

- Fiziksel aktivite anketleri
- Günlükler

2- Objektif Yöntemler

- Enerji harcama ölçüleri
 - Dolaylı kalorimetre
 - Çift etkili su yöntemi
 - Doğrudan gözlem
- Fizyolojik ölçümler
 - Nabız izleme
 - Hareket sensörleri
 - İvmeölçer
 - Pedometre (43)

2.2.3. Sporcularda Fiziksel Aktivite ve Yaralanma Korkusu İlişkisi

Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl ortalama 3-7 milyon kişide spor yaralanmaları meydana gelmektedir (44). Bir spor yaralanması ağrıya, fiziksel etkilenimlere ve psikolojik kaygılara neden olur (45). Spor yaralanmalarına karşı yaygın psikolojik kaygılardan birisi, yeniden yaralanma korkusudur (46).

Spora dönüş zamanı yaklaşan sporcular, sıklıkla yeniden yaralanma korkusu yaşarlar. Sporcular zihinlerinde; yaralanma öncesi standartları yerine getirememe endişesi, yetersiz sporcu kimliği, izolasyon duyguları ve sosyal desteğin yetersiz olduğu düşüncelerini barındırmaktadırlar (2, 47, 48).

Spor yaralanması; fiziksel bir olay olmakla birlikte sporcular üzerinde derin psikososyal etkiye sahiptir (49). Araştırmacılar ve klinisyenler, bütüncül iyileşmeyi

sağlamak için yaralanmanın hem fiziksel hem de psikososyal yönlerinin ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar (45, 50). Yaşam stresi, motivasyon ve sosyal destek gibi psikososyal değişkenlerin yaralanmış bir sporcunun refah düzeyini, rehabilitasyon sürecini ve yaralanmanın ardından spora dönüş süresini etkileyebileceği belirtilmiştir (51). Ayrıca yaralanan sporcular, tedavi sürecinde takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden ayrı kaldıkları için, sporcu kimliklerini koruma konusundaki endişelerini sürekli olarak bildirmişlerdir (46, 52).

Williams ve ark. oluşturdukları stres-yaralanma modelinde, kaygı ve stresin yaralanma olasılığını arttırdığı mekanizmayı açıklamışlardır. Bu model, stresli bir duruma yerleştirildiğinde yani sporcunun kendisini psikolojik bir stres veya tehdit altında değerlendirmesi durumunda; yaralanma olasılığını arttıracak şekilde kas yorgunluğuna sahip olduğu, zamanlama ve koordinasyonunun azaldığını göstermektedir (53). Yüksek yaşam stresi, yüksek rekabet kaygısı ve zayıf başa çıkma durumu olan sporcular, potansiyel olarak stresli bir durumdayken yaralanmaları açısından daha büyük bir risk altındadırlar (54). Araştırmacılar, sporcuların yeniden yaralanma kaygılarının, yaralanma sonrası performanslarını olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Ön çapraz bağ yaralanmalarının profesyonel futbolcu performansı üzerindeki etkisini incelen bir araştırmada, yaralanan futbolcuların sportif performansının 1/3 oranında azaldığı tespit edilmiştir (55).

2.3. COVID-19 Pandemisi ve Etkileri

2.3.1. Tanımı

Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan eyaletinde 2019 Aralık ayında ortaya çıkan COVID-19 virüsü, 2020 Mart ayı itibari ile pandemi olarak ilan edilmiş ve etkisini tüm dünyada da göstermeye başlamıştır. 2019 Aralık ayı itibari ile dünya genelinde 651 milyondan fazla COVID-19 pozitif tanısı alan birey tespit edilirken altı milyondan fazla ölüm tespit edilmiştir (56).

COVID-19 hastalığı asemptomatik seyredebildiği gibi hafif üst solunum yolu enfeksiyonu kliniğinden çoklu organ yetmezliği, sepsis, septik şok ve mekanik ventilasyon ihtiyacı duyulan akut solunum sıkıntısı sendromuna kadar geniş bir klinik tablo oluşturabilmektedir (57). COVID-19, genel anlamda solunum yolu ile bulaşan bir hastalıktır. Yapılan araştırmalara göre hastalığın kendini belli etmesi ve kişinin

hastaneye başvuracak kadar kendini kötü hissetmesi yedi gün sürmektedir. Ayrıca 60 yaş üzeri bireyler, kronik rahatsızlığı olanlar ve sağlık sektöründe hizmet veren görevliler bu virüsün en çok etki ettiği topluluklar arasında yer almaktadır (58).

Salgın, bir toplumda belirli bir zaman diliminde bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığına yakalanan birey sayısında ön görülemeyecek şekilde yaşanan artışı ifade etmektedir (59). Pandemi ise birçok ülke ya da kıtada yayılarak geniş bir alanda etkisini gösteren salgın hastalıklardır (60). Bu iki kavram doğası gereği birbiriyle aynı öze fakat farklı büyüklüğe sahiptir. İnsanlık tarihine; kolera, çiçek hastalığı, veba, grip, dang humması, AIDS, tüberküloz ve SARS gibi birçok büyük salgın kaydedilmiştir (61).

2.3.2. Sosyal Hayat ve Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkileri

Her hastalığın içeriği ve bulaşma şekli farklılıklar gösterirken alınan tedbirlerde farklılık göstermektedir. Hava yoluyla bulaşan hastalıklardaki vaka artışlarını durdurma çabası, beraberinde izolasyon sürecini getirmektedir. İzolasyon; enfekte bireylerden diğer bireylere mikroorganizmaların bulaşmasını önlemek amacıyla alınan temassal tedbirler olarak belirtilir (59). Bu bağlamda izolasyon hava yoluyla bulaşan hastalıkları durdurmak veya yayılma hızını düşürmek için en gerekli tedbirdir (61).

İzolasyonun bir sonucu olan sosyal ilişki eksikliği beraberinde yalnızlık sorununu ve ciddi sağlık problemlerini getirmektedir. Yalnızlık ve sosyal izolasyona bağlı olan ani ölüm riski; sigara kullanımı, fiziksel aktivite yetersizliği ve obezite riskiyle rekabet edilebilecek büyüklüktedir (62).

Pandemi süreci, insanların birbirlerine sosyal mesafe koymasına neden olmuş; gün içindeki rutinlerinin yanı sıra iş yaşamındaki alışkanlıkları değiştirip, eğitim sistemine etki etmiş; seyahat, turizm, gıda gibi birçok sektörde gelişme ve iş sahibi olma açısından ekonomik durumu olumsuz olarak etkilemiştir. Virüsün küresel yayılımı sırasında şehirler ve ülkeler salgını kontrol altına almak için önlemler almaya, kendi kendine izolasyon, sosyal mesafe, karantina ve hatta tüm toplulukların ve bölgelerin kapanmasına yönelik kararlar almışlardır (10).

COVID-19 pandemisi nedeni ile birçok birey, yaşadığı yıkıcı rutin değişikliklerin sonucunda biyopsikososyal olarak etkilenmiştir. Fiziksel aktivite seviyesinde azalma, gıda tüketiminde artış ve alkol tüketiminde artış pandeminin

yaygın etkileri arasındadır (63). Barğı ve ark. COVID-19 pandemi sürecinde sağlıklı yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada; katılımcıların %54,8'inde yüksek düzeyde kinezyofobi, %83,7'sinde fiziksel hareketsizlik ve %97,6'sında son günlerde yorgunluk hissi gözlemlenmiştir (64).

Pandemi ve karantina önlemleri; yetişkinlerin stres ve kaygı düzeylerinde artış, sosyal izolasyon ve psikolojik sıkıntılara neden olduğu ve bunun sonucunda ise yetişkinlerin fiziksel aktivite seviyelerini düşürerek hareketsiz kalmayı daha çok tercih ettiği bilinmektedir (65). Kısa süreli aktivite azalmasının (yatak istirahati veya hastaneye yatışı içeren immobilizasyon süreci ve bununla birlikte COVID-19 karantinasını daha iyi modelleyebilecek adım azaltma), genç erişkinlerde bile hızlı kasılan liflere ait kas kütlelerinde azalma ve fiziksel fonksiyon kaybına neden olduğu belirtilmiştir (66). İki gün gibi kısa bir sürede immobilizasyondan sonra kas hacminin %1,7 kadarının kaybedildiği, 7 gün sonra ise daha büyük kayıplar (kas hacminin %5,5'i) gözlemlendiği belirtilmiştir (67).

Beş Avrupa ülkesindeki 1062 katılımcının akıllı telefon verilerini kullanan yakın tarihli bir araştırma, izole bireylerin daha düşük adım sayılarına ve kalp atış hızlarına sahip olduğunu ve COVID-19 karantinası sırasında telefonlarını kullanmak gibi hareketsiz faaliyetlerde daha fazla zaman harcadıklarını gözlemlenmiştir (68).

Meyer ve ark. COVID-19 pandemisi sürecinde 3052 kişiyi dahil ettiği çalışmada, bireylerin fiziksel aktivite seviyesi, oturma ve ekran süresindeki değişimi araştırmışlardır. Çalışma bulguları incelendiğinde; pandemi öncesi fiziksel olarak aktif bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinde büyük oranda azalma, hareketsiz kaldıkları zaman biriminde (oturma vs) artış olduğu ve pandemi öncesi fiziksel olarak aktif olmayan bireylerde ise fiziksel aktivite seviyelerinde değişiklik olmadığı gözlemlenmiştir (69).

Gama de Mathos ve ark. 2020 yılında 426 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada COVID-19 pandemisinin bireylerin zihinsel sağlık ve fiziksel aktivite seviyelerine etkisini inceledikleri çalışmada; pandemi döneminin fiziksel aktivite seviyesini azalttığı saptanmıştır (70). İtalya'da yapılan bir çalışmada; kişilerin pandemi öncesi ve sürecindeki fiziksel aktiviteleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında kadın ve erkek bireylerinin fiziksel aktivite seviyelerinde ciddi oranda azalma tespit edilmiştir.

Ayrıca erkek bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini kadınlara oranla daha yüksek bulmuşlardır (71).

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda; Bulguroğlu ve ark., karantina döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin azaldığını ve yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiğini tespit etmişlerdir (72). Özellikle gelişme çağındaki olan öğrenci ve sporcular olumsuz yönde etkilenmiş, sporda veya eğitimdeki başarıları kaygıya dönüşmüştür (73, 74). Başka bir çalışmada ise, ikinci karantina döneminde öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin azaldığı ve kaygı düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir (75). Barğı ve ark. uzaktan eğitim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin ve ruhsal durumlarının birbirlerinden bağımsız olarak olumsuz etkilendiğini gözlemlemişlerdir. Ayrıca uzayan pandemi sürecinin sağlık üzerine olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite ve psikolojik danışmanlık programlarına dahil edilmesini tavsiye etmektedirler (76).

Ülkemizde COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi için 260 kişinin dahil edildiği çalışmada; IPAQ-SF skorlarına göre bireylerin %51,2'sinin fiziksel aktivitesinin düşük seviyede olduğu ve bu bireylerin genel sağlık algılarının ve yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiği gözlemlenmiştir (77).

Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam tarzının önemli bir bileşenidir (78). COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktiviteye harcanan sürenin azalması, kilo alımı, eğitim seviyesinin düşmesi, ileri yaş, COVID-19 korkusu ve yorgunluğun artması kinezyofobiye olumsuz etkileyen faktörler arasındadır (64). Fiziksel aktivite, COVID-19 karantinası zihinsel ve fiziksel sistemler üzerine olumsuz etkisiyle savaşmak için güçlü bir bağışıklık fonksiyonu uyarıcısıdır (79, 80). Amerikan Spor Hekimliği Koleji, COVID-19 salgını sırasında nasıl aktif kalınacağına dair öneriler yayımlayarak düzenli egzersiz uygulamasının insanlarda immünolojik sistemin güçlendirilmesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak, fiziksel olarak aktif kişilerin COVID-19 ile ilişkili olan kronik dejeneratif hastalıklar gelişme riskinin daha düşük olduğunu vurgulamıştır (81). Fiziksel aktivitenin COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin kötüleşen psikolojisi üzerinde etkisi olup olmadığını inceleyen çalışmalarda; fiziksel aktivitenin,

koronavirüs korkusunun meydana getirdiği ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri iyileştirdiğini tespit etmişlerdir (82, 83).

2.3.3. Spor ve Sporcu Üzerindeki Etkileri

Büyük yarışma organizasyonlarının stadyum gibi insanların iç içe olduğu alanlarda yapılması virüslerin yayılması için gerekli ve elverişli ortamı hazırlamaktadır. Bundan dolayı bireyleri bir araya getiren organizasyonlar insan sağlığı açısından son derece önemlidir (84). Bu nedenle tüm dünya COVID-19 pandemisiyle savaşıırken spor sektörü de tarihte benzeri görülmemiş bir krizle karşılaşmış ve birçok turnuva ve spor aktiviteleri ertelenmiştir. İptal ve erteleme kararları sportif alanı etkilemekle kalmayıp sosyal ve ekonomik boyutta da sektörü derinden etkilemiştir (11). Özellikle toplu olarak kullanılan açık ve kapalı spor merkezleri de bu kararlardan etkilenmiş ve bu tesisleri kullanan sporcular ve sedanter bireyler spor salonlarını kullanamaz hale gelmiş, kullanmaları durumunda da hastalığa yakalanma korkusuyla karşı karşıya kalmıştır. Maç ve turnuvaların ertelenmesinin yanı sıra sporcular için de koronavirüs ciddi sağlık sorunlarına yol açmıştır (12). Uzun süren karantina dönemlerinin sporcu olmayan popülasyonun hareket alanını kısıtladığı gerçeğiyle beraber son dönemlerde obezite oranlarında artış görülmüştür (85).

Küresel salgın; spor organizasyonlarının, profesyonellerin ve sporcuların karşılaştığı zorluklar da dahil olmak üzere izolasyon-karantina gibi tedbirleri beraberinde getirmiştir. İzolasyon; sporcuların normal antrenmanlarını ve rekabetçi rutinlerini takip etmelerine izin vermemekle birlikte sporcuların fiziksel ve zihinsel seviyelerinde önemli bir etkiye sahiptir. Karantinada kalmanın fizyolojik sistemler, aerobik kapasite, kas performansı ve vücut kompozisyonu üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Ayrıca COVID-19 krizi, lig sezonlarını hızlandırma ihtiyacı nedeniyle sporcular üzerinde ek baskı oluşturmuş ve maçlar arasında fiziksel ve zihinsel iyileşme için daha az zaman bırakarak sporla ilgili yaralanma riskinin artmasına neden olmuştur (86, 87).

Antrenmansızlığın etkileri, antrenmandan uzak kalma süresine veya bu dönemdeki yetersiz egzersize bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Antrenmansız dönemin ve bu dönemin organizmaya etkisi düşünüldüğünde kısa süreli (dört haftaya kadar) ve uzun süreli (dört haftadan daha fazla) olmak üzere iki ayrı dönem olarak

değerlendirilebilir (18). Yetersiz veya tamamen bırakılan fiziksel egzersizin, önceki antrenmanlarla elde edilen fiziksel kazanım ve fizyolojik adaptasyonların önemli ölçüde kaybına yol açacağı, spor bilimleri alanında yapılan çalışmayla kanıtlanmıştır (88). Sporcuların antrenman ile kazandıkları fizyolojik adaptasyonlardan otonom sinir sistemi de olumlu yönde etkilenmektedir (89). Uzun antrenmansız dönem sonrası, antrenmanla birlikte kazanılan fiziksel ve fizyolojik iyileşmeler kaybedilerek, otonom sinir sisteminin kalp üzerindeki etkisiyle düzenlenen kardiyak sistem fonksiyonları bozulabilmekte, fiziksel ve psikolojik kötüleşmeyle beraber antrenmana adaptasyon gecikebilmekte ve bunun sonucunda sporcuların üst düzey performanslarını sürdürmeleri zorlaşabilmektedir (18).

Sporcuların kas-iskelet sistemi, solunum ve kardiyovasküler sistemleri antrenman uyaranlarına alışkındır ve alışılmış uyaranlarda önemli bir azalma, fizyolojik fonksiyonlarda ve dokularda etkilenimlere yol açacak ve fiziksel performansı azaltacaktır. İskelet kasının, sadece bir hafta içinde metabolik sağlık öğelerinde (kas dokusu miktarı ve kalitesinin azalması) önemli bozulmalarla birlikte, kullanılmamaya bağlı kondisyonsuzluğa özellikle duyarlı olduğu gözlemlenmiştir (90, 91).

Fiziksel aktivite düzeylerinde ciddi azalmalar veya antrenmanın kesilmesi, farklı fizyolojik sistemleri (örneğin; nöromüsküler, kardiyovasküler) ve buna karşılık fiziksel kapasiteleri olumsuz etkileyeceği hatta yaralanma riskini artıracığı belirtilmiştir (92). Maksimal ve submaksimal egzersiz performansındaki azalmalar, antrenmanın kesilmesinden sonraki haftalar içinde başlar; kardiyovasküler fonksiyonu ve kas metabolik potansiyelini azaltır. V_{O2max} 'taki önemli azalmaların, antrenmansızlıktan sonraki iki ile dört hafta içinde olduğu belirtilmiştir (93).

Antrenmansızlığın etkileri başlıca;

- V_{O2max} 'ta hızla düşüş,
- Kan hacminde azalma,
- Kardiyak hipertrofideki değişiklikler,
- Toplam hemoglobin içeriğinde azalma,
- İskelet kası kapillarizasyonun azalma,

-Sıcaklık düzenlemesinin bozulması olarak belirtilmiştir (9, 10, 94). Fizyolojik farklılıklar, yaş, kilo, genetik özellikler, yapılan antrenmanın sıklığı, şiddeti ve kapsamı bu dinamiklerdeki değişimleri belirleyen unsurlardır (95, 96).

Eğitim yokluğu 2-4 haftayı aştığında etkileri daha şiddetli hale gelmektedir (93). Hareketsiz kalınan süreçte, tonik-fazik olmalarına bağlı olarak farklı kas veya kas grupları etkilenir; kas kısalmasına ve/veya kas yapısına bağlı olarak tonusta değişimlere neden olur (13). Bu sürecin uzun sürmesi anti-gravite ve ekstansör grup kaslarını olumsuz yönde etkiler (97).

Izquierdo ve ark. yaptığı çalışmada, fiziksel olarak aktif erkeklerde 4 haftalık eğitimin tamamen kesilmesinin ardından, maksimum kuvvet ve güçte üst ve alt ekstremitelerde sırasıyla %6-%9 ve %14-%17'lik azalma olduğunu gözlemlemişlerdir (98). Bilimsel kanıtlar, kısa ve uzun süreli antrenman kısıtlamalarının VO₂max, sprint kabiliyetini, kas gücünü ve oyuncuların vücut kompozisyonunu olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (99).

COVID-19 nedeniyle zorunlu olarak değiştirilmiş antrenman döneminden kaynaklanan diğer önemli bir endişe, sporcuların yaralanmaya karşı koruma sağlayan fiziksel niteliklerini koruyamamasıdır. 2011'de yapılan bir araştırmada Ulusal Futbol Ligi'nin yirmi haftalık bir kesintiye uğramasının ardından yoğun rekabet dönemine başlanıldığında yumuşak doku yaralanmalarının daha sık meydana geldiği gözlemlenmiştir (100).

Literatüre bakıldığında COVID-19 pandemisinin sporcuları biyopsikososyal olarak farklı yönlerden olumsuz etkilediği gösterilse de bilgilerimiz dahilinde bu fiziksel aktivite düzeyinin yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği ile ilişkisi incelenmemiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Planı:

Araştırma, Google Formlar aracılığı ile internet üzerinden gerçekleştirildi. Değerlendirme formu ve anketler gönüllüler tarafından online formlar üzerinden cevaplandı. Araştırmanın planı ve ilgili zaman aralıkları aşağıda yer alan Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Planı

Kasım-Aralık 2020	Kaynak tarama
	Tez önerisinin hazırlanması
Ocak 2021	Etik kurul onayı
Ocak-Temmuz 2021	Veri toplama süreci
Ağustos 2021-Aralık 2022	Tez yazım aşaması
	İstatistiksel analiz
Ocak 2023	Tez savunma sınavı

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi/Çalışma Grupları

Çalışmanın planlama aşamasında literatürde bilgilerimiz dahilinde sporcularda pandemi sürecinde birincil sonuç ölçümlerimiz olan fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimliğini birlikte değerlendiren bir çalışma bulunmadığından en az örneklem büyüklüğü hesaplanamadı. Bu nedenle ulaşılabilecek en fazla sayıda katılımcıya ulaşılması hedeflendi. Bu çalışma, alınma kriterlerini karşılayan toplam 209 gönüllü sporcunun (44 kadın, 165 erkek) verileri analiz edilerek tamamlandı.

3.3.1. Bireylerin Çalışmaya Alınma Kriterleri

- a) En az bir yıldır lisanslı sporcu olma
- b) 18 yaş ve üzerinde olma
- c) Çalışmaya katılmaya gönüllü olma

3.3.2. Bireylerin Çalışmadan Dışlanma Kriterleri

- a) Pandemi sürecinde (Mart 2020'den sonra) sporcunun, antrenmanlarına ve sporuna katılımını engelleyecek bir yaralanma geçirmiş olma
- b) Formun gönderildiği sırada COVID-19 tanısına sahip olma
- c) Formun eksik doldurulması

3.4. Çalışma Materyali

Araştırmada hücre hattı, deney hayvanı, insan serum, idrar ve doku örneği vb. herhangi bir çalışma materyali kullanılmadı.

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Çalışmadaki amaç ve hipotezlere bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyi hem bağımlı hem de bağımsız değişken olarak yer almaktadır.

3.5.1. Bağımsız Değişkenler

Sporcunun demografik özellikleri ve sporuna ait özellikler, COVID-19 geçirme, fiziksel aktivite düzeyi (Amaç 2), COVID-19 korkusu, yaralanma korkusu, sporcu kimliği,

3.5.2. Bağımlı Değişkenler

Fiziksel aktivite düzeyi (Amaç 1, 4), yaralanma korkusu, sporcu kimliği

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri internet üzerinden Google Formlar aracılığı ile toplandı. Katılımcılara ait veri kayıt formu EK-1'de yer almaktadır.

3.6.1. Değerlendirme Yöntemleri

Katılımcılara, araştırmacıların sosyal medya hesaplarından yaptığı duyurular ve Türkiye’deki spor fizyoterapistleri ile araştırmaya destek olmaları ve sporculara katılımları için duyurular yapılarak ulaşıldı. Google Formlar üzerinden oluşturulan form ile çalışmanın amacı ve yapılacak anketler hakkında yazılı olarak bilgilendirildi. Form üzerinden sporculardan çalışmaya katılımları için onayları alındı. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve alınma kriterlerine uygun olan sporcular, kişisel bilgi formu ve ayrıca sporcu kimliği, spor yaralanmaları korkusu, COVID-19 korkusu ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyen ölçek ve anketleri cevapladı. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, lisanslı olarak oynadığı yıl, sporcu olarak sportif faaliyet türü (profesyonel sporcu; sporu gelir elde etmek amacıyla ve meslek olarak yapan kişi ve amatör sporcu; sporu gelir elde etmek amacıyla ve meslek olarak yapmayan sadece zevk için yapan kişi), spor tipi (bireysel/takım), spor branşı ve COVID-19 öyküsüne ait bilgiler alındı.

Tüm anketler gönüllülere bir defa uygulandı. Ayrıca sporcuların pandemi öncesi döneme göre fiziksel aktivite düzeyi, yaralanma korkusu, sportif performans düzeyi ve sporcu kimliklerindeki algılanan değişimleri ise beşli likert (çok daha düşük, biraz daha düşük, neredeyse aynı, biraz daha yüksek, çok daha yüksek) ile değerlendirildi.

- **Sporcu Kimliğinin Değerlendirilmesi**

Katılımcıların sporcu kimliği düzeylerini belirlemek için Brewer ve Cornelius tarafından geliştirilen Sporcu Kimliği Ölçeği kullanıldı (2001). Ölçeğin alt boyutları olumsuz duyusallık, sporla sınırlanmışlık ve sosyal kimliktir. Ölçekten elde edilen toplam puan sporcu kimliği gücünü belirlemektedir. Sosyal kimlik, bireyin sosyal yönden kendisini sporcu rolünde ne düzeyde değerlendirdiğini; olumsuz duyusallık, spordaki istenmeyen durumların birey üzerinde bıraktığı olumsuz duygu düzeyini; sporla sınırlanmışlık ise bireyin sporcu rolüne katılımıyla kendilik-değer düzeyini ölçer. Ölçekte yer alan her bir madde 7’li likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile değerlendirilirken maddelerden alınan toplam puan ile bireyin sporcu kimliğinin güçlü olduğuna ve kendisini sporla ne düzeyde özdeştiirdiğini belirler. Ölçeğin orijinal modelinin iç tutarlık katsayısı 0,81, 10 maddelik modeliyle korelasyonu 0,96,

güvenirlilik katsayısı 0,89 bulunmuştur (2, 35). Öztürk ve ark. ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmışlardır (1).

- **Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi**

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi, Uluslararası Fiziksel Aktivite-Kısa Form (International Physical Activity Questionnaire-Short Form/IPAQ-SF) ile belirlendi. Bu anket, 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (101) tarafından geliştirilmiştir. IPAQ-SF'nin Türkiye'de geçerlilik ve güvenirlik çalışması Sağlam ve ark. tarafından yapılmıştır (102). Bu anket oturma, yürüme ve orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika (dk) yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Anket ile son 7 gün içerisindeki şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri; dakika, gün ve MET değeri çarpılarak bazal metabolik hıza karşılık gelen "MET-dakika/hafta" olarak bir fiziksel aktivite skoru elde edilmektedir. IPAQ-SF verilerinin analizinde yürüme için 3,3 MET, orta şiddetli fiziksel aktivite için 4 MET, şiddetli fiziksel aktivite için 8 MET değeri hesaplamada kullanılmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri; fiziksel olarak aktif olmayan (inaktif) (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (minimal aktif) (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır (103).

- **COVID-19 Korkusunun Değerlendirilmesi**

COVID-19 Korkusu Ölçeği, Ahorsu ve arkadaşları tarafından 2020 yılında kişilerin COVID-19 virüsüne yakalanma ile ilgili korku düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (104). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Bakioğlu ve ark. tarafından gerçekleştirilmiş olup (105); ölçek tek boyut ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert ölçeği olarak tasarlanmıştır. Ölçeğin tüm maddelerinden alınan toplam puan bireyin yaşadığı Koronavirüs (COVID-19) korkusu düzeyini yansıtmaktadır. Toplam puan aralığı 7 ile 35 arasında değişen ankette, yüksek puanlar artmış COVID-19 korkusu varlığını ifade etmektedir. COVID-19 korkusu ölçeğinin maddelerinin faktör

yük değerlerinin 0,73 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır (105).

- **Spor Yaralanma Kaygısının Değerlendirilmesi**

Spor yaralanmalarına ait kaygının belirlenmesinde, Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği kullanıldı. Ölçek, Rex ve Metzler (106) tarafından geliştirilmiş olup Caz ve ark. (107) tarafından Türkçe geçerlik güvenirliği yapılmıştır. Bu ölçek, 6 alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert ölçeği olarak tasarlanmıştır. Söz konusu altı alt faktör: Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı, Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Yeniden Yaralanma Kaygısı ve Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı şeklindedir. Toplam alınan puanlar ve alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması durumu ilgili alt boyutta spor yaralanması kaygı düzeyinin o derecede yüksek olduğunu göstermektedir (107).

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistik analizleri IBM SPSS (IBM Corp. versiyon 25.0) yazılımı kullanılarak yapıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testleri ve histogram grafikleriyle incelendi. Tanımlayıcı istatistikler ortanca (en az-en çok) ve n (yüzde) olarak sunuldu. Sporcuların pandemi öncesi döneme göre fiziksel aktivite düzeyi, yaralanma korkusu, sportif performans düzeyi ve sporcu kimliklerindeki algılanan değişimleri (çok daha düşük, biraz daha düşük, neredeyse aynı, biraz daha yüksek, çok daha yüksek) n (yüzde) ile verildi. COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyindeki algılanan değişimin (çok daha düşük, biraz daha düşük, neredeyse aynı, biraz daha yüksek, çok daha yüksek: 5 grup) sporcunun yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği üzerine olan etkisini belirlemede parametrik koşullar sağlanmadığı için Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Bu hipoteze ilişkin analizler, beşli likert sonuçları düşük (çok daha düşük + biraz daha düşük), aynı (neredeyse aynı) ve yüksek (biraz daha yüksek, çok daha yüksek) olacak şekilde üç gruba ayrılarak gerçekleştirildi. Bu analizlere göre anlamlı çıkan sonuçlar için ikili grup karşılaştırmaları ise Mann-Whitney U testi ile analiz edildi. Sporcularda COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma korkusunun sporcu kimliği ile ilişkiyi belirlemek için parametrik koşullar sağlanmadığından Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Korelasyon katsayıları .00-.19 –“çok düşük”; .20-.39 –“düşük”; .40-.59 –

“orta”; ,60-,79 –“güçlü”; ,80-1–“çok güçlü” olarak yorumlandı (108). COVID-19 geçirmenin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine olan etkisi Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldı. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alındı. Kruskal-Wallis testinde anlamlı çıkan parametrelerin ikişerli karşılaştırmaları Mann-Whitney U testi ile Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirildiğinden p değeri $0,05/3$ (algılanan fiziksel aktivite düzeyindeki değişim: düşük, aynı ve yüksek) = $0,017$ ’den küçük olan karşılaştırmalar istatistik olarak anlamlı kabul edildi.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Sporcuları çalışmaya dahil ettiğimiz süreç, karantina ve izolasyon kurallarının yoğun uygulandığı zaman dilimidir. Bu nedenle sporcuların fiziksel aktivite ve sportif performans düzeyleri sırasıyla anketler ve kişinin kendisinin algıladığı subjektif yöntemler ile değerlendirildi. Objektif değerlendirme yöntemlerinin kullanılamayışı ve katılımcı sayısının düşük olması çalışmamızın en önemli sınırlılıklarıdır.

3.9. Etik Kurul Onayı

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’nun 04.01.2021 tarihinde 2021/01-22 numaralı kararıyla 5969-GOA numaralı araştırmamızın etik kurul onayı alındı (EK-2d). Çalışma hakkında gerekli bilgilendirme Google Formlar üzerinden oluşturulan veri kayıt formunun başında ön bilgilendirme olarak yer almaktaydı. Bu bilgilendirmenin ardından katılımcıların çalışmaya katılmaya gönüllü olurlarının işaretlenmesi ile sorulara başlandı. Gönüllülerden alınan olur işaretlemesinin bulunduğu Veri Kayıt Formu (EK-1) ve araştırmanın izinleri (EK-2a/ EK-2b/ EK-2c) eklerde yer almaktadır.

4. BULGULAR

Çalışma, Ocak 2021-Mayıs 2021 tarihleri arasında Google Formlar üzerinden oluşturulan form ile 18 yaş ve üzeri 209 gönüllü sporcu ile tamamlandı. Çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra herhangi bir nedenle ayrılan ya da yarıda bırakan katılımcı olmadı.

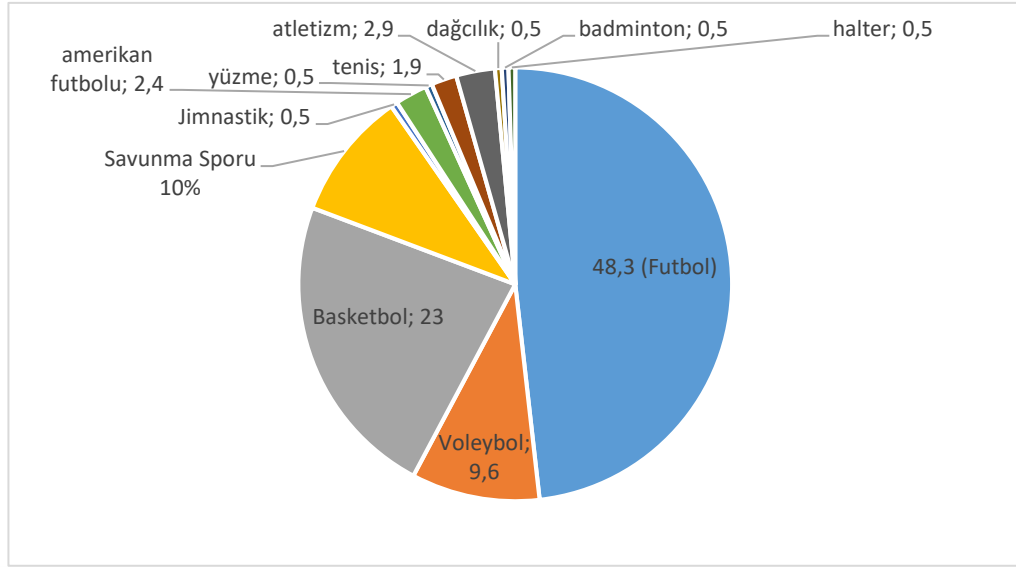
Çalışmayı tamamlayan katılımcıların 44'ü (%21,1) kadın, 165'i (%78,9) erkek olup ortalama yaşları 23 yıldır. Katılımcıların 59'u (%28,2) çalışmaya dahil olmadan önce Covid-19 geçirmişti. Katılımcıların 139'u (%66,5) profesyonel sporcu, 70'i (%33,5) ise amatör sporcuydu. 175 (%83,7) kişi takım sporu yaparken, 34 kişi (%16,3) bireysel spor yapmaktaydı. Katılımcıların demografik ve sporuna ilişkin özellikleri Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik ve Sporuna İlişkin Bilgileri

	Tüm Sporcular (n= 209)
Cinsiyet (n, %)	
Kadın	44 (%21,1)
Erkek	165 (%78,9)
Yaş (yıl), n (en az-en çok)	23 (18-45)
Covid-19 Geçmişi (n, %)	
Var	59 (% 28,2)
Yok	150 (%71,8)
Sportif Faaliyet	
Türü (Amatör/Profesyonel) (n, %)	
Amatör Sporcu	70 (%33,5)
Profesyonel Sporcu	139 (%66,5)
Spor Tipi (n, %)	
Bireysel Spor	34 (%16,3)
Takım Spor	175 (%83,7)

Değerler, n (%) ya da ortalama (en az-en çok) olarak verilmiştir.

Katılımcıların spor branşları Grafik 1'de verilmiştir.



Grafik 1. Sporcuların Branşları

COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimliklerinde algıladıkları değişimler Tablo 3'te verilmiştir. Sporcuların %40,7'sinde fiziksel aktivite düzeyi pandemi öncesine göre azalırken %32'sinde arttı. Yaralanma korkusu sporcuların %51,2'sinde pandemi öncesiyle aynı düzeyde iken %28,7'sinde azaldı. Sporcuların %41,2'sinde sportif performans düzeyi pandemi öncesine göre azalırken %32,5'nde arttı. Sporcu kimlikleri ise katılımcıların %35,4'ünde pandemi öncesine göre artarken %29,7'sinde azaldı (Tablo 3).

Tablo 3. COVID-19 Pandemisi Sürecinin Sporcuların Yaralanma Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sporcu Kimlikleri Üzerine Olan Etkisi

	COVID-19 Pandemisi Sürecindeki Algılanan Değişim		
	Düşük n (%)	Aynı n (%)	Yüksek n (%)
Fiziksel Aktivite Düzeyi (n, %)	85 (%40,7)	57 (%27,3)	67 (%32)
Yaralanma Korkusu (n, %)	60 (%28,7)	107 (%51,2)	42 (%20,1)
Sportif Performans Düzeyi (n, %)	86 (%41,2)	55 (%26,3)	68 (%32,5)
Sporcu Kimliği (n, %)	62 (%29,7)	73 (%34,9)	74 (%35,4)

COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyindeki algılanan değişimin sporcunun yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği üzerine olan etkisi Tablo 4'te verilmiştir. Pandemi öncesine göre algılanan fiziksel aktivite düzeyi düşük, aynı ve yüksek olan sporcularda yaralanma korkusu ve COVID-19 korkusu benzerdi ($p>0,05$, Tablo 4). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin ise sporcu kimliği üzerinde ise anlamlı bir etkisi olduğu bulundu ($p<0,05$, Tablo 4). Bu anlamlılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığı Tablo 5-7'de yer almaktadır.

Tablo 4. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişimin Sporcuların Yaralanma Korkusu, COVID-19 Korkusu ve Sporcu Kimliği Üzerine Etkisi

	COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişim			
	Düşük (n=85) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Aynı (n=57) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Yüksek (n=67) <i>Ort (en az-en çok)</i>	p değeri
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	42 (7-49)	45 (12-49)	47 (33-49)	<0,001*
Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği, toplam puan	43 (19-77)	42 (19-77)	42 (19-76)	0,844
COVID-19 Korkusu Ölçeği, toplam puan	14 (7-30)	14 (7-28)	13 (7-24)	0,101

Kruskal-Wallis testi. Değerler, ortanca (en az-en çok) olarak verilmiştir. * $p<0,05$

COVID-19 pandemisi öncesine göre katılımcıların düşük ve aynı fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasının sporcu kimliğine olan etkisi Tablo 5'te verilmiştir. COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyi aynı kalanların fiziksel aktivite düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek sporcu kimliğine sahip olduğu bulundu ($p<0,017$, Tablo 5).

Tablo 5. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Düşük ve Aynı Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi

	COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişim			
	Düşük (n=85) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Aynı (n=57) <i>Ort (en az-en çok)</i>	z değeri	p değeri
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	42 (7-49)	45 (12-49)	-2,709	0,007*

Mann-Whitney U testi. Değerler, ortanca (en az-en çok) olarak verilmiştir. * $p<0.017$: Bonferroni düzeltmesi (0,05/3)

COVID-19 pandemisi öncesine göre katılımcıların düşük ve yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasının sporcu kimliğine olan etkisi Tablo 6’da verilmiştir. COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyi yüksek olanların fiziksel aktivite düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek sporcu kimliğine sahip olduğu bulundu ($p<0,017$, Tablo 6).

Tablo 6. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Düşük ve Yüksek Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi

	COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişim			
	Düşük (n=85) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Yüksek (n=67) <i>Ort (en az-en çok)</i>	z değeri	p değeri
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	42 (7-49)	47 (33-49)	-4,794	<0,001*

Mann-Whitney U testi. Değerler, ortanca (en az-en çok) olarak verilmiştir. * $p<0.017$: Bonferroni düzeltmesi (0,05/3)

COVID-19 pandemisi öncesine göre katılımcıların aynı ve yüksek fiziksel aktiviteye sahip olmasının sporcu kimliğine etkisi Tablo 7’de verilmiştir. COVID-19 pandemisi sürecinde fiziksel aktivite düzeyi aynı kalanlar ile fiziksel aktivite düzeyi

yüksek olanlar arasında sporcu kimliği açısından anlamlı fark bulunmadı ($p>0,017$, Tablo 7).

Tablo 7. COVID-19 Pandemisi Öncesine Göre Ayni ve Yüksek Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olmanın Sporcu Kimliğine Etkisi

	COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Algılanan Değişim			
	Ayni (n=57) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Yüksek (n=67) <i>Ort (en az-en çok)</i>	Z değeri	P değeri
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	45 (12-49)	47 (33-49)	-2,092	0,036

Mann-Whitney U testi. Değerler, ortalanca (en az-en çok) olarak verilmiştir. * $p<0,017$

IPAQ-SF toplam fiziksel aktivite skoru sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ise Tablo 8’de yer almaktadır. Tüm katılımcıların IPAQ-SF toplam puan ortalanca değeri 3.953 MET-dk/hafta (en az: 607,5 MET-dk/hafta-en çok: 12.480 MET-dk/hafta) olarak hesaplandı.

Tablo 8. COVID-19 Pandemisi Sırasında Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi

	Fiziksel Aktivite Düzeyi Sınıflaması*		
	İnaktif n (%)	Düşük Aktif n (%)	Yeterli Aktif n (%)
IPAQ-SF	0 (%0)	78 (%37,3)	131 (%62,7)
	Ortanca (en az-en çok)		
IPAQ-SF, MET- dk/hafta	-	2.346 (607,5-2.982)	5.373 (1.605-12.480)

IPAQ-SF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, *fiziksel olarak aktif olmayan (inaktif) (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (minimal aktif) (600-3000 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta)

Sporcuların COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaralanma korkusunun sporcu kimliği ile ilişkisi Tablo 9’da yer almaktadır. Sporcu kimliği ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<0,05$, Tablo 9), sporcu kimliği ile COVID-19 korkusu ve yaralanma korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$, Tablo 9).

Tablo 9. Sporcu Kimliği ile COVID-19 Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaralanma Korkusu Arasındaki İlişki

	Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan (n=209)	
	rho değeri	p değeri
COVID-19 Korkusu Ölçeği, toplam puan	-0,057	0,414
IPAQ-SF, MET-dk/hafta	0,431	<0,001*
Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği, toplam puan	-0,121	0,082

*Spearman Korelasyon Analizi. rho: Spearman Korelasyon Katsayısı. IPAQ-SF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, * $p<0,05$*

Sporcuların COVID-19 korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimliğinin yaralanma korkusu ile ilişkisi Tablo 10’da yer almaktadır. Yaralanma korkusu ile COVID-19 korkusu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<0,05$, Tablo 10), yaralanma korkusu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$, Tablo 10). Bununla birlikte yaralanma korkusu ile sporcu kimliği arasında anlamlı bir ilişki gözlenmedi ($p>0,05$, Tablo 10).

Tablo 10. Yaralanma Korkusu ile COVID-19 Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sporcu Kimliği Arasındaki İlişki

	Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği, toplam puan (n=209)	
	rho değeri	p değeri
COVID-19 Korkusu Ölçeği, toplam puan	0,421	<0,001*
IPAQ-SF, MET-dk/hafta	-0,239	<0,001*
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	-0,121	0,082

*Spearman Korelasyon Analizi. rho: Spearman Korelasyon Katsayısı. IPAQ-SF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, *p<0,05*

COVID-19 geçirmenin sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi ve sporcu kimlikleri üzerine olan etkisi Tablo 11’da verilmiştir. COVID-19 geçirenlerin sporcu kimliği geçirmeyenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunurken ($p<0,05$, Tablo 11), yaralanma korkusu ve fiziksel aktivite düzeyine açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$, Tablo 11).

Tablo 11. COVID-19 Geçirmenin Sporcu Kimliği, Yaralanma Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi

	COVID-19 geçirmiş (n=59) <i>Ort (en az-en çok)</i>	COVID-19 geçirmemiş (n=150) <i>Ort (en az-en çok)</i>	z değeri	p değeri
Sporcu Kimliği Ölçeği, toplam puan	46 (22-49)	44 (7-49)	-2,702	0,007*
Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği, toplam puan	43 (19-77)	42 (19-77)	-0,057	0,954
IPAQ-SF, toplam skor	3.954 (777-11.250)	3.796,5 (607,5-12.480)	-1,002	0,316

*Mann-Whitney U testi, Değerler, ortanca (en az-en çok) olarak verilmiştir. IPAQ-SF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, *p<0,05*

5. TARTIŞMA

Çalışmamızda, COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesi amaçlandı. Farklı branşlarda lisanslı olarak katılım gösteren sporcular pandemi öncesi döneme göre; algıladıkları fiziksel aktiviteyi düzeyini %40,7 oranla düşük, sporcu kimliklerini %35,4 oranla yüksek, yaralanma korkularını %51,2 oranla aynı ve sportif performanslarını %41,2 oranla düşük olarak bildirdi. Algılanan fiziksel aktivite düzeyini pandemi öncesine göre daha yüksek olarak bildiren sporcularda düşük olarak bildirenlere göre sporcu kimliği daha yüksek bulunurken, IPAQ-SF'ye göre yüksek fiziksel aktivite düzeyinin yüksek sporcu kimliği ile ilişkili olduğu belirlendi. Ayrıca düşük fiziksel aktivite düzeyi ve yüksek COVID-19 korkusu, yüksek yaralanma korkusu ile ilişkiliydi.

Pandemi sırasında profesyonel sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirildiği çalışmalarda COVID-19 pandemisinin sporcuların fiziksel aktivitelerindeki azalmada önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (17, 109-112). Literatürdeki çalışmalarla benzer şekilde bu çalışmada da sporcuların %40,7'sinde algılanan fiziksel aktivite düzeyi pandemi öncesine göre azalırken %32'sinde artmıştır.

COVID-19 pandemi sürecinde 54 amatör kadın, 69 amatör erkek ve 36 profesyonel erkek futbolcunun fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada IPAQ kullanmıştır. Çalışma sonucunda COVID-19 pandemi sürecinde amatör ve profesyonel futbolcuların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu; sporcu seviyesi ve spor yapma yılına göre yapılan kategorik sınıflamada amatör kadın, amatör erkek ve profesyonel erkeklerin minimal aktif düzeyde oldukları belirlenmiştir (113). Çalışmamızda sporcuların büyük çoğunluğunun pandemi öncesine göre algılanan fiziksel aktivite düzeyinin daha düşük çıkması ilgili çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Kadın ve erkek antrenörler üzerinde yapılan bir çalışmada, COVID-19 pandemi sürecinin fiziksel aktivite üzerine etkisi incelenmiştir. 96 kişinin katıldığı çalışmada IPAQ-SF kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, COVID-19 pandemi sürecinde antrenörlerin fiziksel aktivite düzeylerinin olumsuz etkilendiği, katılımcıların büyük

çoğunluğunun bu süreçte minimal düzeyde aktif olduğu ve sistemli bir şekilde fiziksel aktivite gerçekleştiremedikleri belirtilmiştir (114).

Hermassi ve ark. COVID-19 karantina sürecinin hentbolcuların fiziksel aktiviteleri üzerine etkisini incelemişlerdir. Avrupa, Kuzey Afrika ve Batı Asya'dan 1359 hentbolcunun dahil edildiği çalışmada katılımcılar, karantina "öncesi" ve "sırasında" IPAQ-SF anketinin çevrimiçi yanıtlamışlardır. Sonuçlara göre, COVID-19'un hentbol lig seviyesi, oyun pozisyonu ve cinsiyetine bakılmaksızın rekabetçi hentbol oyuncularında fiziksel aktivitenin tüm yoğunluk seviyelerini olumsuz düzeyde etkilediğine ulaşılmıştır. Ayrıca tüm hentbolcularda oturma süresinde artış ve orta-şiddetli yoğunluktaki fiziksel aktivitede seviyelerinde büyük düşüş gözlemlenmiştir (17).

Güney Afrika ve İtalya'daki elit ve yarı elit sporcularda COVID-19 salgınının antrenmanlar üzerindeki etkisini inceleyen bazı araştırmalar, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için IPAQ-SF kullanmışlardır. Karantina sürecinde sporcuların şiddetli ve orta yoğunluktaki fiziksel aktivitelerinin azaldığını tespit etmişlerdir (109, 115). Çalışmamızda IPAQ-SF değerlendirmesi sadece pandemi sürecinde sporculara uygulanmış olup pandemi öncesi döneme ait veriler bulunmamaktadır. Bu nedenle pandemi öncesi döneme ait bir karşılaştırma yapamamak da sporcuların %40,7'si fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğünü belirtti.

Sonza ve ark. COVID-19 salgınının antrenman uygulamalarını ve alışkanlıklarını sıklık, egzersiz süresi ve motivasyon açısından etkilediğini belirtmiştir (116). COVID-19 salgını sırasında açık hava etkinlikleriyle ilgili zorunlu kısıtlamaların, egzersiz ve fiziksel aktivitede azalmaya yol açtığı vurgulanarak evde kuvvet ve endurans antrenman programlarını tamamlayan sporcuların bile aerobik kapasitede azalma yaşadıkları tespit edilmiştir (117).

Sosyal izolasyon ve karantina sürecinde, sporcu bireylerin egzersiz planlarındaki boşluklar, solunum sistemlerini ve egzersiz kapasitelerini olumsuz etkilemiştir (12). Nughero ve ark. çalışmalarında kısa süreli de olsa antrenmansız dönemin kardiyak sistem üzerindeki olumsuz etkisinin şu basamaklarla gerçekleştiğini belirtmişlerdir: 1. Hareketsizlikle beraber kalbin atımına paralel olarak kalp boyutunun azalması, 2. İlk üç haftada sol ventrikül arka duvar kalınlığının kademeli olarak %25 oranında ve sol

ventrikül kütlelerinin ise yaklaşık %20 oranında azalması, 3. Hareketsizlikle beraber solunum fonksiyonunun olumsuz etkilenerek maksimal istemli ventilasyonun %10 ile %14 oranında düşmesi ve son olarak bu şekilde çalışan solunum kaslarının, giderek artan kan akışı ihtiyacını karşılamak için enerji maliyetini de artırmasıdır (118).

Günlük adım sayısı ve egzersiz parametreleri üzerine yapılan araştırmalarda, düzenli egzersiz yapmanın kardiyovasküler sağlığı desteklediğini ve egzersiz stres testi sonuçları iyi olanların zindelik seviyelerinin de yüksek olduğunu vurgulamışlardır (119).

Çalışmamızda sporcuların büyük çoğunluğunun (%41,2) sportif performans düzeyinin pandemi öncesine göre azaldığı sonucuna ulaştık. Sporcuların %51,2'sinde yaralanma korkusu pandemi öncesiyle aynı düzeyde iken %28,7'sinde azaldı. Sporcuların %35,4'nde sporcu kimlikleri pandemi öncesine göre artarken %29,7'sinde azaldı. Bu sonuçlar aşağıda yer alan yakın dönemli literatüre ait çoğu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

İtalya'da profesyonel sporcular, sokağa çıkma yasağı döneminde daha yüksek bir sporcu kimliği sergilemişlerdir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise cinsiyet ve rekabetçi seviyeler için farklılık göstermiştir. Sonuç olarak daha yüksek sporcu kimliğine sahip sporcuların konu ile ilgili olarak daha fazla düşünme ve felaketleştirme (katastrofize etme) eğilimde olduğu gözlemlenmiştir (120).

Antrenmanın kesilmesinin veya kısmen azaltılmasının bir sonucu olarak sporcuların antrenmanlarla kazandığı anatomik, fizyolojik ve performans adaptasyonlarının kısmen veya tamamen kaybolacağı kaçınılmaz olarak görülmektedir (88, 121). Sporcu sınıflandırmasına bakılmaksızın, çoklu antrenman değişkenlerindeki azalmanın özellikle de antrenman yoğunluğu korunmazsa, sporcunun fonksiyonel performansını tehlikeye atabileceği vurgulanmaktadır (18, 122).

Antrenman programlarının aksaması ve maç temposuna ulaşamaması sporcuların performans düzeyini ve akciğer kapasitelerini olumsuz etkilemektedir. Buna bağlı olarak sporcuların pandemi sonrası antrenman ve müsabakalarda yaralanma riskinin önemli ölçüde artış gösterebileceği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre pandemi döneminde alınan karantina tedbirlerinden dolayı 2-4 hafta içerisinde sporcularda performans kayıplarının

başladığı belirtilmiştir (13). Bu süreç içerisinde oluşan fizyolojik kayıplar; maksimal arteriyel-venöz (karışık) oksijen farkında azalma, maksimum oksijen tüketim kapasitesinin azalması, hemogloblin içeriğindeki azalma ile kan akışında ve vasküler iletkenlikteki düşüşü sonucu maksimum oksijen taşımada görülen negatif değişiklikler, iskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde azalma ve maksimal egzersiz performansında azalma olarak sıralanabilir (13).

Sporcuların COVID-19 pandemi sürecinde sportif performanslarındaki olumsuz etkilenimi tersine çevirmeleri için antrenman programlarına endurans egzersizlerini dahil etmeleri önerilmektedir (13). Egzersiz şiddet ve yoğunluğunun bağışıklık sistemine etkisinin araştırıldığı çalışmada, profesyonel sporcuların performanslarını aynı düzeyde tutabilmek için yüksek şiddetli egzersizleri yapıp/yapamayacakları önemli bir sorun haline gelmiştir. Sporcuların düşük şiddetli antrenmanlar ile yüksek düzeyde performansa sahip olamadıkları, yüksek şiddetli antrenmanların ise sporcuların bağışıklık sistemlerini zayıflatarak COVID-19 olma riskini arttırdığı tespit edilmiştir (123). Orta şiddetteki egzersizin bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilediği ve viral solunum yolu enfeksiyonlarına karşı bağışıklığı güçlendirdiği vurgulanmaktadır (124).

Yapılan bazı çalışmalarda, antrenmansız kalınan sürecin kassal endurans üzerindeki olumsuz etkisinin kas kuvvetine oranla daha fazla olduğu belirtilmektedir (125). Kuvvet ve sürat antrenmanı yapan sporcularda kas fibrillerinin kesitsel alanı hızlı bir düşüş gösterirken, endurans antrenmanı yapan sporcularda bu kaybın daha az olduğu bulunmuştur. Kuvvet verimi antrenmansız kalınan sürecin başlarında korunabilmektedir. Ancak elit ve yüksek kondisyon düzeyine sahip sporcuların spora özgü kazanılmış izokinetik kuvvet ve eksentrik kuvvetlerinde önemli ölçüde düşüşler tespit edilmiştir. Bu durum endurans antrenmanı ve kuvvet antrenmanı yapan elit sporcu grupları arasında antrenmansız kalınan sürecin farklı etkileri olabileceğini göstermektedir (18).

Her çalışmada olduğu gibi bizim çalışmamızda da çeşitli limitasyonlar bulunmaktadır. Sporcuları çalışmaya dahil ettiğimiz süreç, karantinanın olduğu ve liglerin ertelendiği zaman dilimidir. Sporcuların sportif performans düzeylerini kendi algıladıkları düzeyde değerlendirmemiz ve objektif kanıtların olmayışı çalışmamızın

zayıf yönlerinden biri oldu. Ancak literatürü incelediğimizde karantina sonrası sportif performansın objektif değerlendirildiği çalışmalara ulaştık.

Korkmaz ve ark., COVID-19 pandemisi döneminde futbolcuların antrenmansız kaldığı sürenin fiziksel ve motor parametreleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yarı profesyonel 14 futbolcun dahil edildiği çalışmada; 89 gün antrenmansız geçen sürenin ardından sporcuların anaerobik performans, vücut kompozisyonu, esneklik ve sürat ölçümleri yapılmıştır. Sporcuların karantina öncesi ve sonrası test verileri incelendiğinde vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, yorgunluk indeksi ve 30 m sürat ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; sporcuların esneklik (azalma), minimal-pik güç ölçümleri (azalma), yağ oranı (artış), bel-kalça oranı (artış) ve kas kütlesi (azalma) parametrelerinde anlamlı olarak olumsuz değişimler bulunmuştur. Araştırmacılar, ilgili bulgular doğrultusunda futbolcuların antrenmansız kalma sürelerinin uzamasının motor ve fiziksel performanslarının zarar görmesine ortam hazırladığını belirtmişlerdir (126).

Kalinowski ve ark.'nın yaptıkları bir çalışmada 2020-2021 yılları arasında genç futbolcuların (24 futbolcu) kardiyorespiratuar endurans seviyesindeki değişimlerin COVID-19 karantinasını içeren bir yıllık döngüde analiz edilmesi ve eve kapanma sırasında online antrenman uygulamasının etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak, COVID-19 salgınına bağlı sokağa çıkma yasağı, geleneksel antrenmandaki değişiklikler ve eve kapanmanın fiziksel aktivitedeki azalmanın sonucu olarak kardiyorespiratuar endurans seviyesini ciddi ölçüde düşürdüğü bulunmuştur. Pandemi süresince online platformdan yapılan antrenmanların sonuçlarda iyileşme sağlasa pandemi öncesinde yapılan sistemli antrenmanlara oranla da etkinlik düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (127).

Dauty ve ark. 2020 yılında COVID-19 kısıtlama periyodunun genç elit futbolcuların fiziksel kondisyonlarına etkisini incelemişlerdir. 25 genç elit futbolcunun dahil edildiği çalışmada, katılımcılar çevrimiçi eğitim yoluyla haftada ikişer gün kardiyo ve kuvvet antrenmanları yapmışlardır. Çalışmanın pandemi öncesi ve kısıtlama sonrası ölçümleri karşılaştırıldığında, katılımcıların kısıtlama sonrası aerobik kapasitelerinde düşüş olduğu gözlemlenmiştir (128).

Grazioli ve ark. 23 erkek profesyonel futbolcunun COVID-19 karantina süreci ile off-sezon dönemlerindeki fiziksel kondisyonlarını inceledikleri çalışmada 63 günlük karantina sonrası sporcuların hamstring eksentrik kuvveti, vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunlukları, sprint ve sıçrama performansı değerlendirilmiştir. Off-sezon dönemi ile karantina sonrası testler incelendiğinde, sporcuların karantina sonrası ölçümlerinde sıçrama yüksekliğinde azalma ile sprint süresi, vücut ağırlığı ve yağ kütlesinde artış tespit edilirken kardiyorespiratuar uygunluk testleri ve hamstring eksentrik kuvvetinde anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların COVID-19 karantina süreci performans düzeylerinde off-sezon performans düzeylerine göre daha ciddi bozulmalar olduğu vurgulanmıştır (129).

Albuquerque Freire ve ark. Covid-19 ile ilgili kısıtlamaların ve karantinanın profesyonel futbolcuların Yo-Yo Aralıklı İyileşme Testi performansı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 20 profesyonel futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucuna göre COVID-19 ile ilgili kısıtlamaların ve karantinanın profesyonel futbolcuların Yo-Yo testi sırasındaki sprintlerini artırma, azaltma veya sürdürme üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir (130).

Dönmez ve ark. COVID-19 pandemisi eve kapanma döneminin profesyonel futbolcuların fiziksel aktivite düzeyi ve mental durumlarına etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 36 futbol kulübünden 977 profesyonel futbolcu katılmıştır. Sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri IPAQ-SF kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde eve kapanma sürecinde profesyonel futbolcuların yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir (131). Bizim çalışmamızda da her ne kadar sporcuların %40,7'si pandemi öncesine göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyi bildirirse de %32'si fiziksel aktivite düzeyini pandemi öncesine göre artırdığını belirtmiştir. IPAQ-SF sonuçlarına göre de sporcuların %62,7'sinin sağlık açısından yararlı olan yeterli fiziksel aktivite düzeyine (>3000 MET-dk/hafta) sahip olduğu bulunmuştur. Bu yönüyle karantina sürecinin bazı olumlu etkilerinin de olduğu, sporcuların bir kısmının pandemi belirsizliğinde performanslarını korumak ve iyileştirmek için bu süreci fırsat penceresi olarak gördükleri düşünülebilir.

Sporcuların performans gelişimi açısından bakıldığında COVID-19 pandemisi, bu duruma olumsuz etki eden bir unsur olarak ifade edilebilir (86, 132). Salgın esnasında sporcular antrenman yapacak ortam bulamamış ve sporcuların bir kısmı çalışmasına ev ortamında devam ederek performanslarını korumayı hedeflemişlerdir (133). Dünyanın gelecek vadeden en büyük takımlarından biri olan Bayern Münih, futbolcularını canlı internet yayını ile antrenman programlarına dahil etmeye başlamış ve profesyonel birçok spor kulübü de bu yöntemi uygulamıştır (134).

Bazı araştırmalar, birkaç günlük dinlenmenin veya azaltılmış antrenmanın performansı bozmayacağını ve hatta artırabileceğini ortaya koymuştur. Joo'nun 2016 yılında futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, 7 günlük antrenmansızlığı takiben sporcuların 5 ve 10 metre sprint performanslarında iyileşmeler olduğu belirtilmiştir. Ayrıca diğer performans parametrelerinde gözle görülür bir düşüşün olmadığını, aksine fiziksel ve zihinsel olarak sporcuların toparlanmalarında yararlı olabileceğini vurgulamıştır (135). Yine de daha uzun süreli antrenmanın azalması veya kesilmesinin fizyolojik işlev ve performansta düşüşe neden olacağı araştırmacılarının çoğunluğu tarafından genel bir durum olarak kabul edilmiştir (18, 88, 136).

Çalışmamızda katılımcıların COVID-19 pandemisi sürecinde algılanan fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcu kimliği üzerine anlamlı etkisi olduğu bulundu. Pandemi öncesine göre fiziksel aktivite düzeyi aynı kalan ve daha yüksek olan sporcular fiziksel aktivite düzeyi düşük kalanlara göre daha yüksek sporcu kimliğine sahipken, fiziksel aktivite düzeyi aynı kalanlar ile fiziksel aktivite düzeyi yüksek olanlar arasında sporcu kimliği açısından fark bulunmadı. Literatüre bakıldığında COVID-19 pandemi sürecinde çalışmamızın sonuçlarını karşılaştırabilecek benzer bir çalışmaya rastlanmadı. Ancak COVID-19 pandemisi öncesinde fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin sporcu kimliğine etkisini inceleyen farklı çalışmalar vardır. Bazı çalışmalarda, fiziksel aktivite düzeyi artarken sporcu kimliği artmış (6, 137); bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite düzeyi azalırken sporcu kimliği azalmıştır (32, 138).

Sporcularda pandemi öncesindeki psikolojik ve fiziksel olarak eski formuna ulaşamama düşünceleri, sistemli antrenman yapma imkânı bulamamaları ve maçlar için yetersiz hazırlık sürecinin olması nedeniyle eski fiziksel performanslarını ortaya koyamayacakları düşüncesi COVID-10 pandemisi sürecinde hâkim olmuştur.

İlerleyen dönemlerdeki müsabakalarda mağlubiyet yaşamaktan endişe ve korku duymuşlardır. Bu gibi duygu ve düşünceler sporcularda gerginlik ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olmuştur (139). Yüksek kaygı düzeyi, sporcuların becerilerini iyi sergiledikleri alanlardaki performans ve başarı durumlarını düşürmekle beraber, duygusal kargaşa yaşamalarına da ortam hazırlamaktadır (140). Dünya’da COVID-19 nedeniyle hayatını kaybedenler arasında aktif sporcuların da yer alması ve ünlü sporcuların COVID-19 testinin pozitif olması sporcuların kaygı düzeyini arttıran diğer başlıca nedenlerden biri olarak görülmektedir (141, 142).

COVID-19 pandemisi sırasında spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivitelerini inceleyen araştırmada, katılımcıların izolasyon döneminde spordan uzaklaştıklarını göstermiştir (143). COVID-19 pandemisinde futbolcuların antrenman yapma durumlarına göre COVID-19’a yakalanma kaygılarının incelendiği bir çalışmanın sonucuna bakıldığında, pandemi döneminde antrenman yapanların yapmayanlara göre COVID-19’a yakalanma kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (74). Bizim çalışmamızda ise fiziksel aktivite düzeyi ile COVID-19 korkusu arasında anlamlı ilişki yoktu. Evin dışında antrenman ve fiziksel aktivite yapmak bir yandan ilgili ortama gidip gelirken enfekte kişiler ile temas etme durumu ve çevrenin temiz olup olmama durumu göz önüne alındığında kişiler de COVID-19 korkusu yaratabilirken diğer yandan düzenli egzersizin mental sağlık ve psikoloji üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde COVID-19 korkusunu azaltıcı bir faktör olarak da düşünülebilir.

Sporcular, performanslarını olumlu ya da olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerin tesiri altında kalabilmektedir. Bu faktörler kimi zaman kendi iç dünyalarıyla ilgiliyken kimi zaman ise dış çevreden kaynaklı uyarıcıların etkisiyle oluşabilmektedir. Performansı olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerden birisi de kaygıdır (144, 145). Güçlü sporcu kimliğine sahip sporcuların, sporcu olmayanlara göre kaygı şiddetinin daha fazla olması beklenmektedir (2). Bir dizi araştırmada; karantina sürecinde sporcunun antrenman özgüllüğü, yoğunluğu, sıklığı ve süresinde belirgin düşüşlere neden olduğu vurgulanmıştır (75, 77, 146, 147). Antrenman yoğunluğundaki ani düşüşlerin olması, rekabetin kesilmesi ve takım arkadaşlarından/antrenörlerden soyutlanma durumu sporcularda yarışma seviyesinden bağımsız olarak psikolojik stresi tetiklemiştir. Araştırmacılar artan stresi; taraftarlar ve

takım arkadaşları ile birlikteliğin azalması, profesyonel oyundan elde edilen gelir kaybı, sporcu kimliklerinin etkilenmesi ve kariyerlerinin belirsizliğiyle ilişkilendirmiştir (25, 109, 148). Ayrıca elit veya profesyonel sporcuların, elit olmayan sporculara göre daha şiddetli zihinsel stres yaşadıkları belirtilmiştir (148).

Takım ortamları, kolej sporcularının bireysel ve sosyal kimlikleriyle yakın ilişki içerisinde. Sporcular, mevcut takımlarına entegre olduklarında ve daha güçlü takım kimlikleri geliştirdiklerinde refah düzeylerinde artış bildirirler. Ayrıca elit sporcular kariyerlerindeki önemli geçişler sırasında genellikle takım arkadaşlarının sosyal desteğini ararlar. Sosyal destekle iç içe olmaları sporcu kimliklerini benimsemelerine ortam hazırlar (26). Pandemi sürecinde aktif sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı seviyesi ile spordaki başarısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, bireysel sporcuların takım sporcularına kıyasla yüksek düzeyde kaygıya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu duruma en büyük etken olarak takım ruhunun eksikliği ve sporcunun kendisini yalnız hissetmesi söylenebilir. Takım sporu yapan sporcular, kaygıyı takım olarak paylaşabileceğini düşünürler ve bireysel olarak mücadele ederken içlerine kapanık ve depresif ruh haline bürünebilmektedirler. (73).

Demirtaş ve ark. milli takım güreş sporcuları ile yaptıkları nitel çalışmada; sporcuların pandemi sürecinde antrenman eksikliğine bağlı oluşabilecek etkilerden endişe duyduklarını belirtmişlerdir. Güreşin birebir temaslı spor dalı olması nedeniyle güreş sporcularının diğer branşlardaki sporculara kıyasla daha fazla COVID-19'a yakalanma kaygısı taşımalarına neden olacağı düşünülmektedir (149).

Çiftçi ve Demir'in profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada COVID-19 korkusu ve kaygı seviyeleri incelenmiştir. Katılımcıların COVID-19 korkusu ile algılanan kaygı seviyesinin orta değerlerde olduğu tespit edilirken pandemi sürecinden çok etkilenmedikleri gözlemlenmiştir (150).

Daha güçlü sporcu kimliğine sahip olan sporcular; olumlu sağlık sonuçları, artan spor katılımı, gelişmiş sportif performans, gelişmiş küresel benlik saygısı ve güvenin yanı sıra gelişmiş sosyal ilişkilerle de bağdaştırılmıştır (2). Sporla ilgili bir yaralanmayı takiben, daha güçlü sporcu kimliği olan sporcuların depresif semptomlar ve korku-kaygı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (151). Bizim çalışmamızda ise

sporcu kimliği ile yaralanma korkusu ve COVID-19 korkusu arasında anlamlı ilişki bulunmadı.

Yaşları 14 ile 54 arasında olan ve ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu uygulanan sporcularla yapılan bir çalışmada, ameliyat öncesi dönemden ameliyat sonrası 6., 12. ve 24. aydaki dönemde sporcu kimlik skorlarında önemli bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, daha yavaş iyileşme sürecine sahip olan sporcuların kendi algıladıkları sporcu kimliklerinde en büyük düşüşü yaşadıkları tespit edilmiştir (7). Yapılan bir çalışmada, daha güçlü sporcu kimlik duygusuna sahip 21 yaşında veya daha genç sporcuların, antrenman ve maçlarına katılım günlerini kaçırmalarına neden olan yaralanmalarından sonra daha fazla duygusal travma yaşadığı ve yaralanma korkularının da arttığı belirtilmiştir (152). Çalışmamızda sporcu kimliği ile yaralanma korkusu arasında anlamlı ilişki bulunmaması, bu çalışmadan elde edilen sonuçla ters düşmektedir.

Günümüzde sportif başarıyı arttırmak için sporcuların psikolojik durumunu ve fiziksel kapasitesini iyileştirmenin önem taşıdığı bilinmektedir. Psikolojik açıdan zayıf düzeyde olan sporcuların fiziksel kapasitelerinin yüksek olsa da başarı elde etmelerinde tek başına yeterli olmayacağı hatta mevcut fiziksel kapasitelerini korumalarının zor olacağı bilinmektedir. Sporcuların başarısını etkileyen psikolojik faktörlerden birisi de spor yaralanma kaygısıdır. “Stres, yaralanmanın oluşumunda anahtar bir faktördür.” Zorlu bir rekabet sonrası oluşan stres, sporcuların kas gerginliğinin artmasına, motor koordinasyonunun bozulmasına ve kas esnekliğinin azalmasına neden olabilmektedir (153).

Sporcularda yaralanma kaygısının yanı sıra yaralanma sonrasında sportif öz güvenlerinde de azalma olabileceği vurgulanmakta olup tedavi sonrasında bile kaygı düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir (154). Çünkü kaygı ve depresyonun tetiklediği kontrolsüz ve riskli davranışların, sporcuların kendi kendilerini sakatlamalarına neden olabileceği belirtilmektedir. Bunun önüne geçebilmek için sporcuların psikolojik durumlarının devamlı kontrol altında tutulması ve antrenmanlarda bu sorunların özölmeye çalışılması önerilmektedir (155).

Sporcuların yaşadıkları yaralanma ve sakatlıklara bağlı kaygı düzeyleri, müsabaka seviyelerine göre farklılık göstermektedir. Örneğin, sağlıklı yaşam için

egzersiz yapan bireylerin sakatlanması kendilerinde ciddi bir endişe ve kaygı sebebi değilken; profesyonel sporcunun sakatlanması ve tedavi döneminde kaybedeceği süre, eski performansını kazanamama korkusu, başarısız olma endişesi ve maddi kayıplar sporcuların stres ve kaygı düzeylerinde artışa neden olmaktadır (156). Kaygı, heyecan veya uyarılmanın sportif performansı etkileyebileceği belirtilmektedir. Çeşitli spor dallarında kaygı ile performans düzeyi arasındaki ilişki araştırmalara konu olmuştur. Sporcular bu durumlarla yeterli başa çıkma becerilerine sahip değiller ise kötü performans, başarısızlık ve hatta ciddi yaralanma risklerine maruz kalacakları vurgulanmıştır (144).

Sporcuların antrenman yoğunluğunun ve süresinin artmasıyla stres ve mikrotravmaların tekrarlanması sonucunda aşırı kullanmaya bağlı oluşan yaralanmalar, performans sporları için dikkat edilmesi gereken faktörlerden birisidir. Profesyonel sporcuların antrenmanlara uzun ara vermesinin ardından tekrar yoğun şekilde başlaması ve programlarında ani artışların olması yaralanma riskini arttırmaktadır (157, 158). Bu nedenle pandemideki kısıtlamalar ve eve kapanma dönemi sonrası geçen uzun aranın ardından rutin sportif faaliyet ve antrenmanlara tekrar başlanacak olması sporcular için yaralanma korkusunun nedenlerinden biri olabilir. Bu çalışmada da tüm yukarıda belirtilen nedenlerle açıklanabilecek şekilde düşük fiziksel aktivite düzeyi ve yüksek COVID-19 korkusuna sahip olan sporcuların daha yüksek yaralanma korkusu yaşadığı bulundu.

Çalışmalardan elde edilen genel fikir birliği, farklı spor branşları ve coğrafi bölgelere göre sonuçlar farklılık gösterse de sporcuların COVID-19 salgını etkilerinden, uygulanan kısıtlamalardan ve düzenlemelerden fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz etkilendikleri yönündedir (11, 26, 159).

Çalışmada, COVID-19 geçirmiş sporcuların sporcu kimliği geçirmeyenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunurken, yaralanma korkusu ve fiziksel aktivite düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmadı. Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçlarını karşılaştırabilecek benzer bir çalışmaya rastlanmadı. Literatürde bu konuda kanıtların olmayışı çalışmamızın sonuçlarının paylaşılması ve alana katkısı açısından önem taşımaktadır.

Taekwondocuların fiziksel aktivite düzeylerinin COVID-19 hastalığı geçirme değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği araştırmanın sonucuna göre, COVID-19 geçirmeyen sporcuların toplam fiziksel aktivite düzeyleri geçirenlere göre yüksek çıkmasına rağmen gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır (160).

Literatürde COVID-19 geçirmenin sporcuların fiziksel aktivite düzeylerine etkisini inceleyen az çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları da bizim bulgularımızla benzer şekilde pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını göstermektedir (161-164). COVID-19 hastalığını geçiren bireylerde; kas kuvveti, esneklik, endurans ve dengede negatif yönde değişiklikler ve fiziksel aktivitede azalma meydana gelebileceği belirtilmiştir (13, 161). COVID-19 geçirmiş bireylerde yapılan başka araştırmalarda; bireylerin fiziksel performanslarında yani denge, alt ekstremita kas kuvveti ve yürüme kapasitesinde azalma olduğu bildirilmiştir (162, 163). COVID-19 geçirmiş bireylerin çoğunda kas kuvveti, fiziksel aktivite düzeyi, ruh hali ve uyku kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir (164). COVID-19 geçiren voleybolcuların kardiyorespiratuar fonksiyonlarının incelendiği bir çalışmada, sporcuların değerlerinin normal değerlerin üzerinde bulunduğu ancak COVID-19 öncesine ait ölçüm sonuçları olmadığından pandemide bu fonksiyonlardaki değişimin tespit edilemediği vurgulanmıştır (165).

Her bilimsel araştırma da olduğu gibi bu çalışmanın da sınırlılıkları bulunmaktadır. Sporcuların çalışmaya dahil edildiği dönem, karantina ve izolasyon kurallarının yoğun uygulandığı zaman dilimidir. Bu nedenle sporcuların fiziksel aktivite ve sportif performans düzeyleri sırasıyla anketler ve kişinin kendisinin algıladığı subjektif yöntemler ile değerlendirildi. Objektif değerlendirme yöntemlerinin kullanılamayışı, pandemi öncesi döneme ait verilerin bulunmayışı ve katılımcı sayısının düşük olması çalışmamızın en önemli sınırlılıklarıdır.

Tüm bu sınırlılıklarının yanında literatürdeki diğer çalışmalardan farklı olarak çeşitli spor türünde performans gösteren lisanslı sporculara ulaşılması ve fizyoterapi alanındaki çalışmalarda sınırlı sayıda araştırılan sporcu kimliğinin de incelenmesi çalışmanın vurgulanacak güçlü yanlarıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

COVID-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliklerini incelemeyi amaçladığımız bu çalışmada;

- Farklı branşlarda lisanslı olarak katılım gösteren sporcular pandemi öncesi döneme göre; algıladıkları fiziksel aktiviteyi düzeyini büyük oranla düşük, sporcu kimliklerini yüksek, yaralanma korkularını aynı ve sportif performanslarını düşük olarak bildirdi.
- Algılanan fiziksel aktivite düzeyini pandemi öncesine göre daha yüksek ve aynı olarak bildiren sporcularda düşük olarak bildirenlere göre sporcu kimliği daha yüksekti.
- Yüksek fiziksel aktivite düzeyinin (IPAQ-SF'e göre) yüksek sporcu kimliği ile ilişkili olduğu belirlendi.
- Sporcu kimliği ile COVID-19 korkusu ve yaralanma korkusu arasında bir ilişki gözlemlenmedi.
- Düşük fiziksel aktivite düzeyi ve yüksek COVID-19 korkusu, yüksek yaralanma korkusu ile ilişkiliydi.
- COVID-19 geçirenlerde sporcu kimliği COVID-19 geçirmeyenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunurken, yaralanma korkusu ve fiziksel aktivite düzeyi gruplar arasında benzerdi.

Sonuç olarak bu çalışma ile COVID-19 pandemi sürecinde farklı branşlarda lisanslı olarak katılım gösteren sporcuların fiziksel aktivite düzeyi, yaralanma korkusu, performans düzeyi ve sporcu kimliklerinin etkilendiği bulundu.

COVID-19 pandemisinden bağımsız olarak sporcu kimliğinin psikososyal faktörler, fiziksel aktivite düzeyi ve sportif performans ile ilişkisinin değerlendirildiği çalışmalar literatürde yer almakla birlikte sporcuların COVID-19 pandemisi dönemindeki fiziksel aktivite düzeyinin; yaralanma korkusu, COVID-19 korkusu ve sporcu kimliği ile ilişkisi bilgilerimiz dahilinde incelenmemiştir. Gerçekleştirilen bu çalışmada ilgili parametreler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin yanısıra psikososyal olarak önemli bir parametre olan kişilerin kendi algıları ile belirledikleri

değişimler de sorgulanmıştır. Ayrıca çalışmamız, COVID-19 geçirmenin sporcu kimliği ve yaralanma korkusuna etkisini inceleyen öncü bir çalışmadır.

Pandemi sürecinden fiziksel olarak olumsuz etkilenen sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin de yüksek olması hem performanslarının hem de yaşam kalitelerinin negatif yönde seyretmesine neden olabilmektedir. Bu doğrultuda, olası pandemi veya kısıtlanma dönemlerinin en az olumsuzluklarla atlatılabilmesi için sporcu sağlığı alanında aktif çalışan tüm araştırmacıların ve sahada görev alan ekibin iş birliği içinde olması önemlidir. Pandemi veya benzeri durumlarda sporcuların fiziksel aktivite düzeylerini artıracak ve yaralanma korkularını azaltacak uygulamalar planlanırken kişilerin sporcu kimliklerinin de ön planda değerlendirildiği araştırmalara ihtiyaç vardır. Bir kişinin sporcu rolüyle özdeşleştiği gücü veya hayattaki diğer yükümlülükler veya aktivitelere göre spora özel ilgi gösterme derecesini ifade eden sporcu kimliğinin fizyoterapistlerce de değerlendirilmesi yaralanma korkusunu önleme ve sportif performansı artırmada önemli olabilir.

7. KAYNAKLAR

1. Öztürk P, Koca C. Examining psychometric properties of the Turkish version of athletic identity measurement scale. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2013;24 (1), 1–10.
2. Brewer BW, Van Raalte JL, Linder DE. Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *International journal of sport psychology*. 1993.
3. Knight CJ, Holt NL. Working with young athletes. *Professional practice in sport psychology*: Routledge; 2012. p. 47-69.
4. Gapin JJ, Petruzzello SJ. Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of sports sciences*. 2011;29(10):1001-10.
5. Visek AJ, Hurst JR, Maxwell JP, Watson JC. A cross-cultural psychometric evaluation of the athletic identity measurement scale. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2008;20(4):473-80.
6. Babić V, Šarac J, Missoni S, Sindik J. Athletic engagement and athletic identity in top Croatian sprint runners. *Collegium antropologicum*. 2015;39(3):521-8.
7. Brewer BW, Cornelius AE, Stephan Y, Van Raalte J. Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of sport and exercise*. 2010:1-5.
8. Brewer BW, Selbly CL, Under DE, Petttas AJ. Distancing one self from a poor season: Divestment of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss* Published online: 2008.
9. Zu ZY, Jiang MD, Xu, Peng Peng, Chen W, Ni QQ, Lu GM, ve ark. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A perspective from China. *Radiology*. 2020:200490.
10. Corsini A, Bisciotti GN, Eirale C, Volpi P. Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the italian experience and a call for action. *British Journal Sports Medicine*. 2020:10.1136/bjsports-2020-102306.
11. Håkansson A, Moesch K, Jönsson C, Kenttä G. 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*. 2021;18(1):2.
12. Koçak UZ, Özer Kaya D. Covid-19 Pandemisi, Spor, Sporcu Üçgeni: Etkilenimler ve Öneriler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020;5(2): 129-33.
13. Jukic I, Calleja-González J, Cos F, Cuzzolin F, Olmo J, Terrados N, ve ark. Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*. 2020;8:56.
14. Sousa AC, Neiva HP, Izquierdo M, Cadore EL, Alves AR, Marinho DA. Concurrent training and detraining: Brief review on the effect of exercise intensities. *Int J Sports Med*. 2019;40(12):747-55.

15. Bosquet L, Berryman N, Dupuy O, Mekary S, Arvisais D, Biherer L, ve ark. Effect of training cessation on muscular performance: A Meta-analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2013;23(3):e140-9.
16. Jagim AR, Luedke J, Fitzpatrick A, Winkelman G, Erickson JL, Askow AT, ve ark. The impact of COVID-19-related shutdown measures on the training habits and perceptions of athletes in the United States: A brief research report. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020;2:208.
17. Hermassi S, Bouhafs EG, Bragazzi NL, Ichimura S, Alsharji KE, Hayes LD, ve ark. Effects of home confinement on the intensity of physical activity during the COVID-19 outbreak in team handball according to country, gender, competition level, and playing position: A worldwide study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(8):4050.
18. Mujika I, Padilla S. Detraining: Loss of training-induced physiological and performance adaptations. *Sports Medicine*. 2000;Part 1:79–87.
19. Goyal K, Chauhan P, Chhikara K, Gupta P, Singh MP. Fear of COVID-2019: First suicidal case in India! *Asian J Psychiatr*. 2020;49: 101989.
20. Mamun MA, Griffiths MD. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian J Psychiatr*. 2020;51: 102073.
21. Egunjobi JP. The Perception of COVID-19 as A Fear Factor in The Preparation for The Pandemic Aftermath. 2020.
22. Pakpour AH, Griffiths MD. The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*. 2020.
23. Bisciotti GN, Eirale C, Corsini A, Baudot C, Saillant G, Chalabi H. Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: Medical recommendations. *Biology Sport*. 2020;37(3): 313–9.
24. Costa S, Santi G, di Fronso S, Montesano C, Di Gruttola F, Ciofi EG, ve ark. Athletes and adversities: Athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport sciences for health*. 2020;16(4):609-18.
25. Gouttebauge V, Ahmad I, Mountjoy M, Rice S, Kerkhoffs G. Anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 emergency period: A comparative cross-sectional study in professional football. *Clin J Sport Med*. 2020;00:1-7.
26. Graupensperger S, Benson AJ, Kilmer JR, Blair Evans M. Social (un)distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *J Adolesc Health*. 2020;67(5): 662–70.
27. Dove J, Gage A, Kriz P, Tabaddor RR, Owens BD. COVID-19 and review of current recommendations for return to athletic play. *Sports Medicine*. 2020.
28. Mead GH, Schubert C. *Mind, self and society*: University of Chicago press Chicago; 1934.
29. Jung E, Hecht ML. Elaborating the communication theory of identity: Identity gaps and communication outcomes. *Communication quarterly*. 2004;52(3):265-83.

30. Çetinkaya T, Yetim A, Çalışkan G, Yıldırım İ. Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler. 2010.
31. Brewer B, Van Raalte J, Linder D, editors. Construct validity of the athletic identity measurement scale. North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity annual conference, Monterey, CA; 1991.
32. Reifsteck EJ, Gill DL, Brooks D. The relationship between athletic identity and physical activity among former college athletes. *Athletic Insight*. 2013;5(3):271-84.
33. Edison BR, Christino MA, Rizzone KH. Athletic identity in youth athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(14):7331.
34. Hale BD, James B, Stambulova N. Determining the dimensionality of athletic identity: A "Herculean" cross-cultural undertaking. *International Journal of Sport Psychology*. 1999.
35. Brewer B, Cornelius AE. Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale. *Academic Athletic Journal*. 2001:103-13.
36. Proios M. Factor validity of the athletic identity measurement scale in a greek sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;10(4):305-13.
37. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I-M, ve ark. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. 2011.
38. Ercan Ş, Keklice H. COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020;5(2):69-74.
39. Haskell WL, Kiernan M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*. 2000;72(2):541S-50S.
40. Bullo V, Gobbo S, Vendramin B, Duregon F, Cugusi L, Di Blasio A, ve ark. Nordic walking can be incorporated in the exercise prescription to increase aerobic capacity, strength, and quality of life for elderly: A systematic review and meta-analysis. *Rejuvenation research*. 2018;21(2):141-61.
41. Verboven K, Hansen D. Critical reappraisal of the role and importance of exercise intervention in the treatment of obesity in adults. *Sports Medicine*. 2021;51(3):379-89.
42. Welk GJ, Corbin CB, Dale D. Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research quarterly for exercise and sport*. 2000;71(sup2):59-73.
43. Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, ve ark. Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2013;128(20):2259-79.

44. Bijur PE, Trumble A, Harel Y, Overpeck MD, Jones D, Scheidt PC. Sports and recreation injuries in US children and adolescents. *Archives of pediatrics and adolescent medicine*. 1995;149(9):1009-16.
45. Crossman J. Psychological rehabilitation from sports injuries. *Sports medicine*. 1997;23(5):333-9.
46. Gould D, Bridges D, Udry E, Beck L. Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist*. 1997;11(4):361-78.
47. Curry TJ. A little pain never hurt anyone: Athletic career socialization and the normalization of sports injury. *Symbolic interaction*. 1993;16(3):273-90.
48. Udry E, Gould D, Bridges D, Tuffey S. People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1997;19(4):368-95.
49. Brewer BW. *Psychology of sport injury rehabilitation*. 2007.
50. Bauman J. Returning to play: The mind does matter. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2005;15(6):432-5.
51. Wiese-Bjornstal DM, Smith AM, Shaffer SM, Morrey MA. An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of applied sport psychology*. 1998;10(1):46-69.
52. Bianco T, Eklund RC. Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of sport and exercise psychology*. 2001;23(2):85-107.
53. Philip W, Eklund Robert C. The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns, *journal of sports and exercises psychology*. JSEP. 1998;20(1).
54. Johnson U, Ekengren J, Andersen MB. Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of sport and exercise psychology*. 2005;27(1):32-8.
55. Carey JL, Huffman GR, Parekh SG, Sennett BJ. Outcomes of anterior cruciate ligament injuries to running backs and wide receivers in the national football league. *The American journal of sports medicine*. 2006;34(12):1911-7.
56. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). Coronavirus. 2022 [Available from: https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_2]
57. Cascella M, Rajnik M, Aleem A, Dulebohn SC, Di Napoli R. Features, evaluation, and treatment of coronavirus (COVID-19). *Statpearls*. 2022.
58. Arslan İ, Karagül S. Küresel bir tehdit (COVID-19 salgını) ve değişime yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020(10):1-36.
59. M. S. T.C. Kamu Denetçiliği Kurumu. (Ombudsmanlık) (KDK). Türkiye'nin Koronavirüs Hastalığı ile Mücadelesi Özel Rapor. Kamu Denetçiliği Kurumu Yayınları 2020.
60. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM). Pandemi influenza ulusal hazırlık planı. 2019.

61. Ocak İ. COVID-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (İstanbul gelişim üniversitesi örneği) [yüksek lisans tezi]2021.
62. National Academies of Sciences E, Medicine. Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system: National Academies Press; 2020 June 14.
63. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A. Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6878.
64. Barğı G, Koku M. Kinesiophobia, physical activity, fear of COVID-19 and fatigue in adult individuals: A cross-sectional study. *Selcuk Medical Journal*. 2022;38(3):106-13.
65. Violant-Holz V, Gallego-Jiménez MG, González-González CS, Muñoz-Violant S, Rodríguez MJ, Sansano-Nadal O, ve ark. Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(24):9419.
66. Breen L, Stokes KA, Churchward-Venne TA, Moore DR, Baker SK, Smith K, ve ark. Two weeks of reduced activity decreases leg lean mass and induces “anabolic resistance” of myofibrillar protein synthesis in healthy elderly. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2013;98(6):2604-12.
67. Kilroe SP, Fulford J, Holwerda AM, Jackman SR, Lee BP, Gijzen AP, ve ark. Short-term muscle disuse induces a rapid and sustained decline in daily myofibrillar protein synthesis rates. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. 2020;318(2):E117-E30.
68. Sun S, Folarin AA, Ranjan Y, Rashid Z, Conde P, Stewart C, ve ark. Using smartphones and wearable devices to monitor behavioral changes during COVID-19. *Journal of medical Internet research*. 2020;22(9):e19992.
69. Meyer J, McDowell C, Lansing J, Brower C, Smith L, Tully M, ve ark. Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6469.
70. De Matos DG, Aidar FJ, Almeida-Neto PFd, Moreira OC, Souza RFd, Marçal AC, ve ark. The impact of measures recommended by the government to limit the spread of coronavirus (COVID-19) on physical activity levels, quality of life, and mental health of Brazilians. *Sustainability*. 2020;12(21):9072.
71. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, ve ark. The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 2020;6(6):e04315.
72. Bulguroğlu Hİ, Bulguroğlu M, Özaslan A. COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;12(2):306-11.
73. Aksoy S. Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde COVID-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin

incelenmesi (Tekirdağ ili örneği) [yüksek lisans tezi]: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi; 2021.

74. Serbest E. Amatör futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygıları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin değerlendirilmesi (İstanbul örneği) [Yüksek lisans tezi]: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2021.

75. Talapko J, Perić I, Vulić P, Pustijanac E, Jukić M, Bekić S, ve ark., editors. Mental health and physical activity in health-related university students during the COVID-19 pandemic. Healthcare; 2021: MDPI.

76. Barğı G, Şahin E, Çimenli Ç. COVID-19 pandemisi sebebi ile uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Izmir Democracy University Health Sciences Journal. 2021;4(2):159-68.

77. Tural E. COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi. 2020;13(COVID-19 Özel Sayı):10-8.

78. Troy KL, Mancuso ME, Butler TA, Johnson JE. Exercise early and often: Effects of physical activity and exercise on women's bone health. International journal of environmental research and public health. 2018;15(5):878.

79. Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, Arena R. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. Progress in cardiovascular diseases. 2021;64:102.

80. Ghram A, Briki W, Mansoor H, Al-Mohannadi AS, Lavie CJ, Chamari K. Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. Postgraduate medicine. 2021;133(5):469-80.

81. Medicine ACoS. Staying active during the coronavirus pandemic. New York: American College of Sports Medicine. 2020.

82. Wright LJ, Williams SE, Veldhuijzen van Zanten JJ. Physical activity protects against the negative impact of coronavirus fear on adolescent mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. Frontiers in psychology. 2021;12:580511.

83. Bösselmann V, Amatriain-Fernández S, Gronwald T, Murillo-Rodríguez E, Machado S, Budde H. Physical activity, boredom and fear of COVID-19 among adolescents in Germany. Frontiers in Psychology. 2021;12:624206.

84. Memish ZA, Steffen R, White P, Dar O, Azhar EI, Sharma A, ve ark. Mass gatherings medicine: Public health issues arising from mass gathering religious and sporting events. The lancet. 2019;393(10185):2073-84.

85. Eskici G. COVID-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences. 2020;25(Special Issue on COVID 19):124-9.

86. Steinacker JM, Bloch W, Halle M, Mayer F, Meyer T, Hirschmüller A, ve ark. Health situation for athletes in the current coronavirus pandemic (SARS-CoV-2/COVID-19). Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2020;71(4):85-6.

87. Vaishya R. COVID-19 pandemic and the Olympic Games. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*. 2020;11:S281-S2.
88. Lin Y-T, Chang C-K. Monitoring the training effect in different periods in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Science*. 2008;1(1):15-21.
89. Almeida MB, Araújo CGS. Effects of aerobic training on heart rate. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2003;9:113-20.
90. Dirks ML, Wall BT, van de Valk B, Holloway TM, Holloway GP, Chabowski A, et al. One week of bed rest leads to substantial muscle atrophy and induces whole-body insulin resistance in the absence of skeletal muscle lipid accumulation. *Diabetes*. 2016;65(10):2862-75.
91. Dirks ML, Wall BT, Otten B, Cruz AM, Dunlop MV, Barker AR, et al. High-fat overfeeding does not exacerbate rapid changes in forearm glucose and fatty acid balance during immobilization. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2020;105(1):276-89.
92. Eirale C, Bisciotti G, Corsini A, Baudot C, Saillant G, Chalabi H. Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biology of sport*. 2020;37(2):203-7.
93. Neuffer PD, Costill DL, Fielding RA, Flynn MG, Kirwan JP. Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. *Medicine and science in sports and exercise*. 1987;19(5):486-90.
94. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*. 2020;9(2):103.
95. Moore RL, Thacker EM, Kelley GA, Musch TI, Sinoway LI, Foster VL, et al. Effect of training/detraining on submaximal exercise responses in humans. *Journal of Applied Physiology*. 1987;63(5):1719-24.
96. Letieri RV, Teixeira AM, Furtado GE, Lamboglia CG, Rees JL, Gomes BB. Effect of 16 weeks of resistance exercise and detraining comparing two methods of blood flow restriction in muscle strength of healthy older women: A randomized controlled trial. *Experimental gerontology*. 2018;114:78-86.
97. Boonyarom O, Inui K. Atrophy and hypertrophy of skeletal muscles: Structural and functional aspects. *Acta Physiologica*. 2006;188(2):77-89.
98. Izquierdo M, Ibañez J, González-Badillo JJ, Ratamess NA, Kraemer WJ, Häkkinen K, et al. Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2007;21(3):768-75.
99. Silva JR, Brito J, Akenhead R, Nassis GP. The transition period in soccer: A window of opportunity. *Sports Medicine*. 2016;46(3):305-13.
100. Binney ZO, Hammond KE, Klein M, Goodman M, Janssens A. NFL injuries before and after the 2011 Collective Bargaining Agreement (CBA). *arXiv preprint arXiv:01271*. 2018.

101. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, ve ark. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*. 2003;35(8):1381-95.
102. Saglam M, Arikan H, Savci S, Inal-Ince D, Bosnak-Guclu M, Karabulut E, ve ark. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills*. 2010;111(1):278-84.
103. Committee IR. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. 2005.
104. Ahorsu DK, Lin C-Y, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020.
105. Bakioğlu F, Korkmaz O, Ercan H. Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety and stress. *International journal of mental health and addiction*. 2020.
106. Rex CC, Metzler JN. Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2016:146-58.
107. Caz Ç, Kayhan RF, Bardakçı S. Adaptation of the sport injury anxiety scale to turkish: Validity and reliability study. *Spor Hekimliği Dergisi*. 2019;54(1): 2-63.
108. Evans JD. *Straightforward statistics for the behavioral sciences*: Thomson Brooks/Cole Publishing Co; 1996.
109. Pillay L, van Rensburg DCCJ, van Rensburg AJ, Ramagole DA, Holtzhausen L, Dijkstra HP, ve ark. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of science and medicine in sport*. 2020;23(7):670-9.
110. Mon-López D, García-Aliaga A, Bartolomé AG, Solana DM. How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players? *Physiology and behavior*. 2020;227:113148.
111. Urbański P, Szeliga Ł, Tasiemski T. Impact of COVID-19 pandemic on athletes with disabilities preparing for the Paralympic Games in Tokyo. *BMC research notes*. 2021;14(1):1-5.
112. Mehrsafari AH, Moghadam Zadeh A, Gazerani P, Jaenes Sanchez JC, Nejat M, Rajabian Tabesh M, ve ark. Mental health status, life satisfaction, and mood state of elite athletes during the COVID-19 pandemic: A follow-up study in the phases of home confinement, reopening, and semi-lockdown condition. *Frontiers in Psychology*. 2021:1694.
113. Çağdanlioğlu MB. Amatör ve profesyonel futbolcuların COVID-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021.
114. Zengin Ü. Van ilinde görev yapan antrenörlerin COVID-19 salgınında fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans]: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2022.

115. Giustino V, Parroco AM, Gennaro A, Musumeci G, Palma A, Battaglia G. Physical activity levels and related energy expenditure during COVID-19 quarantine among the Sicilian active population: a cross-sectional online survey study. *Sustainability*. 2020;12(11):4356.
116. Sonza A, de Sá-Caputo DdC, Bachur JA, de Araújo MdGR, Trippo KV, da Gama DRN, ve ark. Brazil before and during COVID-19 pandemic: Impact on the practice and habits of physical exercise. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*. 2021;92(1).
117. Fikenzer S, Fikenzer K, Laufs U, Falz R, Pietrek H, Hepp P. Impact of COVID-19 lockdown on endurance capacity of elite handball players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2020.
118. Nugroho MS, Or M. The detraining effects of complete inactivity [Doctoral dissertation]: Thesis; 2005.
119. Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. *JAMA network open*. 2018;1(6):e183605-e.
120. Costa S, Santi G, di Fronso S, Montesano C, Di Gruttola F, Ciof EG, ve ark. Athletes and Adversities: Athletic Identity and Emotional Regulation. *Sport Sciences for Health*. 2020.
121. Tayebi SM, Mahdian H, Mahmoudi SA. Short-term adaptation of some iron indices of young elite wrestlers to three types of aerobic, anaerobic, and wrestling training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2016;5(1).
122. Spiering BA, Mujika I, Sharp MA, Foulis SA. Maintaining physical performance: The minimal dose of exercise needed to preserve endurance and strength over time. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021;35(5):1449-58.
123. Combul K. COVID-19 pandemi sürecinde sporcu ve sedanterlerin egzersize yönelik tutumlarının karşılaştırılması [yüksek lisans tezi]: İzmir Demokrasi Üniversitesi; 2021.
124. Martin SA, Pence BD, Woods JA. Exercise and respiratory tract viral infections. *Exercise and sport sciences reviews*. 2009;37(4):157.
125. Medina-Perez C, de Souza-Teixeira F, Fernandez-Gonzalo R, de Paz-Fernandez JA. Effects of a resistance training program and subsequent detraining on muscle strength and muscle power in multiple sclerosis patients. *NeuroRehabilitation*. 2014;34(3):523-30.
126. Korkmaz S, Aslan CS, Eyuboğlu E, Çelebi M, Kır R, Karakulak I, ve ark. Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. *Prog Nutr*. 2020;22:e2020029.
127. Kalinowski P, Myszkowski J, Marynowicz J. Effect of online training during the COVID-19 quarantine on the aerobic capacity of youth soccer players. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(12):6195.
128. Dauty M, Menu P, Fouasson-Chailloux A. Effects of the COVID-19 confinement period on physical conditions in young elite soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2020.

129. Grazioli R, Loturco I, Baroni BM, Oliveira GS, Saciura V, Vanoni E, ve ark. Coronavirus disease-19 quarantine is more detrimental than traditional off-season on physical conditioning of professional soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020;34(12):3316-20.
130. Albuquerque Freire Ld, Tannure M, Sampaio M, Slimani M, Znazen H, Bragazzi NL, ve ark. COVID-19-related restrictions and quarantine COVID-19: Effects on cardiovascular and yo-yo test performance in professional soccer players. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:589543.
131. Dönmez G, Özkan Ö, Menderes Y, Torgutalp ŞŞ, Karaçoban L, Denerel N, ve ark. The effects of home confinement on physical activity level and mental status in professional football players during COVID-19 outbreak. *The Physician and Sportsmedicine*. 2022;50(2):157-63.
132. Stambulova NB, Schinke RJ, Lavalley D, Wylleman P. The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;20(1):92-101.
133. Toresdahl BG, Asif IMJSh. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 2020. p. 221-4.
134. Spencer J, editor How's this for a lively conference call? Bayern Munich stars link up on Zoom for a 90-minute training session from home as coaches keep an eye on them... after taking a 20 per cent pay-cut to save the jobs of the club's low-paid staff.2020; Dailymail.
135. Joo CH. The effects of short-term detraining on exercise performance in soccer players. *Journal of exercise rehabilitation*. 2016;12(1):54.
136. Ormsbee MJ, Arciero PJ. Detraining increases body fat and weight and decreases V [combining dot above] O₂peak and metabolic rate. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012;26(8):2087-95.
137. Reifsteck EJ, Gill DL, Labban JD. "Athletes" and "exercisers": Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, exercise and performance psychology*. 2016;5(1):25.
138. Downs A, Ashton J. Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*. 2011;34(3).
139. Arısoy A, Osman P, Karaoğlu B. COVID-19 sürecinde futbola dönüş öncesi futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki belirlenmesi: Isparta örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*.5(1):55-63.
140. Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]: Sakarya Üniversitesi; 2002.
141. Meijer A, Webster CWR. The COVID-19-crisis and the information polity: An overview of responses and discussions in twenty-one countries from six continents. *Information Polity*. 2020;25(3):243-74.

142. Yıldız Y. Elit sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. 2020;17(4):1275-84.
143. Akyol G, Başkan AH, Başkan AH. Yeni tip koronavirüs (COVID-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 2020;7(5):190-203.
144. Radochonski M, Cynarski WJ, Perenc L, Siorek-Maslanka L. Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*. 2011;27(1):180-9.
145. Kahya S. Sporda kaygı ve optimal performans duygu durumu; Tematik spor lisesi öğrencileri üzerine bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 6(12):113-24.
146. Mon-López D, de la Rubia Rianza A, Hontoria Galán M, Refoyo Roman I. The impact of COVID-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(18):6471.
147. Washif JA, Farooq A, Krug I, Pyne DB, Verhagen E, Taylor L, ve ark. Training during the COVID-19 lockdown: Knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and six continents. *Sports Medicine*. 2022;52(4):933-48.
148. Haan R, Ali Alblooshi ME, Syed DH, Dougman KK, Al Tunaiji H, Campos LA, ve ark. Health and well-being of athletes during the coronavirus pandemic: A scoping review. *Frontiers in Public Health*. 2021;9:641392.
149. Demirtaş Ö, Çıplak A. Pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takım sporları üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2020.
150. Çiftçi F, Demir A. COVID-19 pandemisinde Türk profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*. 2020.
151. Brewer BW. Self-identity and specific vulnerability to depressed mood. *Journal of personality*. 1993;61(3):343-64.
152. Padaki AS, Noticewala MS, Levine WN, Ahmad CS, Popkin MK, Popkin CA. Prevalence of posttraumatic stress disorder symptoms among young athletes after anterior cruciate ligament rupture. *Orthopaedic journal of sports medicine*. 2018;6(7):2325967118787159.
153. Olmedilla A, Rubio VJ, Fuster-Parra P, Pujals C, García-Mas A. A Bayesian approach to sport injuries likelihood: Does player's self-efficacy and environmental factors plays the main role? *Frontiers in psychology*. 2018;9:1174.
154. Aydoğan Z. Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler [yüksek lisans tezi]: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.
155. Kılıç M, Özbayraktar F, Kurt T, Yücel E, Kıvanç C, Han A, ve ark. Spor kazalarından korunma ve ilk yardım: Devlet Kitapları; 2012.

156. Ergün N, Baltacı G, Tunay V. Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi. Ankara: Hipokrat Kitapevi; 2006.
157. Shelton GW, WM. Musculoskeletal injuries in sports. 2. Philadelphia ed1997. s. 361-9 p.
158. Junge A, Dvorak J, Graf-Baumann T, Peterson L. Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: Development and implementation of an injury-reporting system. The American journal of sports medicine. 2004;32(1_suppl):80-9.
159. McGuine TA, Biese KM, Petrovska L, Hetzel SJ, Reardon C, Kliethermes S, ve ark. Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A study of 13000 athletes. Journal of athletic training. 2021;56(1):11-9.
160. Ölmez C, Aydemir B, Şar H, Öztaş M. Investigation of the Performance Status of Elite Taekwondo Athletes Under Covid-19 Conditions: A Mixed Study. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 2020;12(2):193-200.
161. Rooney S, Webster A, Paul L. Systematic review of changes and recovery in physical function and fitness after severe acute respiratory syndrome-related coronavirus infection: Implications for COVID-19 rehabilitation. Physical therapy. 2020;100(10):1717-29.
162. Paneroni M, Simonelli C, Saleri M, Bertacchini L, Venturelli M, Troosters T, ve ark. Muscle strength and physical performance in patients without previous disabilities recovering from COVID-19 pneumonia. American journal of physical medicine and rehabilitation. 2021;100(2):105-9.
163. Baricich A, Borg MB, Cuneo D, Cadario E, Azzolina D, Balbo PE, ve ark. Midterm functional sequelae and implications in rehabilitation after COVID-19: A cross-sectional study. Eur J Phys Rehabil Med. 2021:199-207.
164. Tanriverdi A, Savci S, Kahraman BO, Ozpelit E. Extrapulmonary features of post-COVID-19 patients: Muscle function, physical activity, mood, and sleep quality. Irish Journal of Medical Science. 2022;191(3):969-75.
165. Milovancev A, Avakumovic J, Lakicevic N, Stajer V, Korovljev D, Todorovic N, ve ark. Cardiorespiratory fitness in volleyball athletes following a COVID-19 infection: A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(8):4059.

8. EKLER

EK 1. VERİ KAYIT FORMU ÖRNEĞİ

ÖN BİLGİLENDİRME

Değerli katılımcı, ‘Covid-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, Covid-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesi’ adlı çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bilindiği üzere Covid-19 pandemisi, spor camiasında da ciddi önlemlerin alınmasına ve sporcular için de beklenmedik bir döneme uyum sağlama sürecine neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, Covid-19 korkusu ve sporcu kimliklerini ve birbirileri ile olan ilişkilerini incelemektir.

Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket formunda ad ve soyad bilgisi yer almayacaktır. Bu anket ile toplanan bilgileriniz gizli tutulacak olup sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Anketi tamamlamak yaklaşık 10 dakika zamanınızı alacaktır.

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürlerimizi sunarız. Çalışmanın sorumlu araştırmacısı Doç. Dr. Seher Özyürek olup sorularınız için (telefon: 02324124924, e-posta: seherozyurek@gmail.com) kendisine ulaşabilirsiniz.

Değerli sporcu,

- 18 yaş ve üzerindeyseniz,
- Lisanslı sporcuysanız,
- Pandemi sürecinde sporunuza ve antrenmanlarınıza katılımınızı engelleyecek ciddi bir yaralanma geçirmediyseniz,
- Şu an COVID-19 tanısına sahip değilseniz
- Çalışmaya katılmaya gönüllü iseniz bu anketi doldurmaya devam edebilirsiniz.

Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum ve çalışmaya katılma gerekliliklerini karşılıyorum. Ankete Başlamak İstiyorum.

BAŞLA ☐

Bölüm 1. Spora ve Sporcuya Özgü Bilgiler

1.Cinsiyetiniz:

Kadın ☐ Erkek ☐

2. Yaşınız:

3. Sporcu olarak yer aldığınız takımın/ kulübün adını yazınız (cevaplamak zorunlu olmayacaktır).

4. Kaç yıldır lisanslı spor yapıyorsunuz?

5. Sporcu olarak sportif faaliyet türünüz nedir?

☐ Profesyonel sporcu (sporu gelir elde etmek amacıyla ve meslek olarak yapan kişi)

☐ Amatör sporcu (sporu gelir elde etmek amacıyla ve meslek olarak yapmayan sadece zevk için yapan kişi)

6. Spor tipiniz nedir?:

Takım sporu ☐ Bireysel spor ☐

7.Spor branşınız nedir?

☐Basketbol ☐Voleybol ☐Futbol ☐Taekwondo ☐Judo ☐Karate

☐Atletizm ☐Badminton ☐Halter ☐Okçuluk ☐Masa Tenis ☐Yüzme

☐Buz Pateni ☐Buz Hokeyi ☐Wushu ☐Tenis(kort) ☐Kayak ☐Güreş

☐Hentbol ☐Ritmik Jimnastik ☐Yelken ☐Rüzgar Sörfü ☐Eskrim ☐Boks

☐Kick Boks ☐Artistik jimnastik ☐Golf ☐Su Topu ☐Amerikan Futbolu ☐Kürek

☐ Diğer

8. Spor branşınız yukarıda yer almıyorsa lütfen yazınız.

9. Haftada kaç saat branşınızda antrenman yapıyorsunuz?

10. Covid-19 geçirdiniz mi?

Evet ☐ Hayır ☐

11. E-posta adresiniz (cevaplamak zorunlu olmayacaktır):

Bölüm 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Formu)

Değerli Katılımcı, günlük yaşayış içerisinde yaptığınız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızı da yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐ Haftada.....gün

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

☐ Haftada..... gün

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

☐ Haftada..... gün

☐ Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

☐ Günde..... dakika

☐ Günde..... saat

Bölüm 3. Covid-19 Korkusu Ölçeği

Değerli katılımcı, bu ölçek kişilerin Covid-19 virüsüne yakalanma ile ilgili korku düzeyini ölçebilmek amacıyla yapılacaktır. Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

Aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi

1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum arası puanlandırırsınız.

COVID-19 KORKUSU ÖLÇEĞİ		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Koronavirüsten (Covid-19) çok korkuyorum.					
2.	Koronavirüsü düşünmek beni rahatsız ediyor.					
3.	Koronavirüsü düşündüğümde ellerim soğuk soğuk terliyor.					
4.	Koronavirüs nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5.	Sosyal medyada koronavirüsle ilgili haberleri gördüğümde gerilir veya endişelenirim.					
6.	Koronavirüse yakalanacağım korkusundan uyuyamıyorum.					
7.	Koronavirüse yakalanacağımı düşündüğümde kalbim hızla çarpmaya başlıyor.					

Bölüm 4. Sporcu Kimliği Ölçeği

Değerli katılımcı sporcu kimliği, kişilerin kendilerini bir sporcu olarak rolleriyle özdeşleştirdikleri ve benimsedikleri gücü ifade eder. Değerli katılımcı bu ölçek bireylerin sporcu kimlik düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacaktır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan “**1-Kesinlikle Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Kararsızım 4- Katılıyorum 5-Tamamen Katılıyorum**” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

SPORCU KİMLİĞİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi bir sporcu olarak kabul ederim.					
2	Sporla ilgili birçok hedefim var.					
3	Arkadaşlarımdan birçoğu sporcudur.					
4	Spor hayatımın en önemli parçasıdır.					
5	Spor hakkında düşünmeye, herhangi bir şeyden daha çok zaman ayırıyorum.					
6	Sporda iyi performans göstermediğimde kendimi kötü hissederim.					
7	Sakatlansaydım ve yarışmalara katılamasaydım çok mutsuz olurdum.					

Bölüm 5. Spor Yaralanma Kaygı Ölçeği

Değerli katılımcı, bu ölçek sporcuların yaralanma kaygı düzeyini ölçebilmek amacıyla yapılacaktır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız.

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan **“1-Kesinlikle Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Kararsızım 4-Katılıyorum 5-Tamamen Katılıyorum”** arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı						
1	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.					
2	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.					
3	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.					
Zayıf Algılanma Kaygısı						
4	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.					
5	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.					
6	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.					
Acı Çekme Kaygısı						
7	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.					
8	Yaralandığımda çok canım yanar.					
9	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.					
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı						
10	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım.					
11	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğratırım.					
12	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratırım.					
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı						
13	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.					
14	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.					
15	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.					
Yeniden Yaralanma Kaygısı						
16	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.					
17	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.					
18	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.					
19	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.					

Bölüm 6. Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaralanma Korkusu, Sportif Performans Düzeyi Ve Sporcu Kimliğindeki Değişim

Aşağıdaki bölümde yer alan sorular pandemi sürecinin fiziksel aktivite düzeyiniz, yaralanma korkunuz, sportif performans düzeyiniz ve sporcu kimliğiniz üzerine etkisini değerlendirecektir. Lütfen size uygun şıkkı işaretleyiniz.

- PANDEMİ ÖNCESİNE GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİZİ NASIL BULMAKTASINIZ?

- ☐ Fiziksel aktivite düzeyim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA DÜŞÜK
- ☐ Fiziksel aktivite düzeyim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA DÜŞÜK
- ☐ Fiziksel aktivite düzeyim pandemi öncesine göre NEREDEYSE AYNI
- ☐ Fiziksel aktivite düzeyim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA YÜKSEK
- ☐ Fiziksel aktivite düzeyim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA YÜKSEK

- PANDEMİ ÖNCESİNE GÖRE YARALANMA KORKUNUZU NASIL DEĞERLENDİRİRSİNİZ?

- ☐ Yaralanma korkum pandemi öncesine göre ÇOK DAHA DÜŞÜK
- ☐ Yaralanma korkum pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA DÜŞÜK
- ☐ Yaralanma korkum pandemi öncesine göre NEREDEYSE AYNI
- ☐ Yaralanma korkum pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA YÜKSEK
- ☐ Yaralanma korkum pandemi öncesine göre ÇOK DAHA YÜKSEK

- PANDEMİ ÖNCESİNE GÖRE SPORTİF PERFORMANS DÜZEYİNİZİ NASIL BULMAKTASINIZ?

- ☐ Sportif performans düzeyim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA DÜŞÜK
- ☐ Sportif performans düzeyim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA DÜŞÜK
- ☐ Sportif performans düzeyim pandemi öncesine göre NEREDEYSE AYNI
- ☐ Sportif performans düzeyim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA YÜKSEK
- ☐ Sportif performans düzeyim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA YÜKSEK

- PANDEMİ ÖNCESİNE GÖRE SPORCU KİMLİĞİNİZİ NASIL BULMAKTASINIZ? (Sporcu kimliği, kişilerin kendilerini bir sporcu olarak rolleriyle özdeşleştirdikleri ve benimsedikleri gücü ifade eder.)

- ☐ Sporcu kimliğim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA DÜŞÜK
- ☐ Sporcu kimliğim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA DÜŞÜK
- ☐ Sporcu kimliğim pandemi öncesine göre NEREDEYSE AYNI
- ☐ Sporcu kimliğim pandemi öncesine göre BİRAZ DAHA YÜKSEK
- ☐ Sporcu kimliğim pandemi öncesine göre ÇOK DAHA YÜKSEK

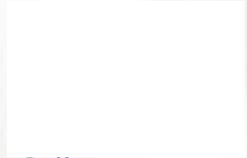


EK.2. İZİNLER

EK.2A. KURUM İZİNLERİ

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ'NE
İZMİR

Sorumlusu olduğum ve yüksek lisans öğrencisi Gülsüm Merve Erarı'nın tez çalışması için planlanan "Covid-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, Covid-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesi" başlıklı araştırma internet üzerinden sporculara uygulanacak anketler ile gerçekleştirilecektir. Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda herhangi bir vaka alımı yapılmayacak ve yüksekokuldan cihaz kullanımı gerçekleştirilmeyecektir. Yüksekokulunuz akademik personeli olarak araştırma ile ilgili iznin verilmesini arz ederim.


23/12/2020
Doç Dr Seher ÖZYÜREK
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu


Prof.Dr. Arzu GENÇ
Müdür

**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI COVID-19 KONUSUNDA BİLİMSEL ARAŞTIRMA ÇALIŞMALARI
KOMİSYONU BİLDİRİMİ**



Bilimsel Araştırma Başvurusu <portal@saglik.gov.tr>
31.12.2020 19:45

Kime: gulsum_merve@hotmail.com

Sayın İlgili,

Bilimsel Araştırma Platformuna yapmış olduğunuz başvuru değerlendirilmiştir.

Değerlendirme Sonucu aşağıdaki gibidir.

Onay Durumu : Bu çalışmayı yapmanız Bakanlığımızca uygun görülmüştür.

Araştırmanızın gerektirdiği diğer tüm süreçleri (etik kurul, faz çalışması ,diğer izinler vb.) tamamlamanız gerekmektedir.

Açıklama :

Form Adı : Gülsüm Merve ERARI-2020-12-29T15_18_44

Başvuru Formu için [tıklayınız](#).

Başvuru Formunuzu <https://bilimselarastirma.saglik.gov.tr/> adresinden görüntüleyebilirsiniz.

İlginiz ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Not: Bu ileti Bilimsel Araştırmanızın Değerlendirilmesinin tamamlanması nedeniyle sistem tarafından otomatik gönderilmiştir. Lütfen bu iletiyi cevaplamayınız.

YASAL UYARI:

Bu e-postanın içerdiği bilgiler (ekleri de dahil olmak üzere) gizlidir. T.C. Sağlık Bakanlığı onayı olmaksızın içeriği kopyalanamaz, üçüncü kişilere açıklanamaz veya iletilemez. Bu mesajın gönderilmek istendiği kişi değilseniz (ya da bu e-postayı yanlışlıkla aldıysanız), lütfen yollayan kişiyi haberdar ediniz ve mesajı sisteminizden derhal siliniz. T.C. Sağlık Bakanlığı bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda bir garanti vermemektedir. Bu nedenle, bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletilmesinden, alınmasından ve saklanmasıyla T.C. Sağlık Bakanlığı sorumlu değildir. Bu mesajın içeriği yazanına ait olup, T.C. Sağlık Bakanlığı görüşlerini içermeyebilir.

Bu e-posta bizce bilinen tüm bilgisayar virüslerine karşı taranmıştır.

DISCLAIMER:

This e-mail (including any attachments) may contain confidential and/or privileged information. Copying, disclosure or distribution of the material in this e-mail without the permission of Ministry of Health of Turkey is strictly forbidden. If you are not the intended recipient (or have received this e-mail in error), please notify the sender and delete email from your system immediately. Ministry of Health of Turkey makes no warranty as to the accuracy or completeness of any information contained in this message and hereby excludes any liability of any kind for the information contained therein or for the information transmission, reception, storage or use of such in any way whatsoever. Any opinions expressed in this message are those of the author and may not necessarily reflect the opinions of Ministry of Health of Turkey.

This e-mail has been scanned for all computer viruses known to us.

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Sayın Doç.Dr. Seher Özyürek

Araştırmanıza ilişkin Kurulumuz kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederiz.

ETİK KOMİSYONUN ADI	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
AÇIK ADRES	GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
TELEFON	Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2. Kat İnciraltı-İZMİR
FAKS	0 232 412 22 54-0 232 412 22 58
E-POSTA	0 232 412 22 43
	etikkurul@deu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	DOSYA NO:	5969-GOA
	ARAŞTIRMA	UZMANLIK TEZİ ☐ MÜNFERİT ARAŞTIRMA ☐ ÖÇM ☐ YÜKSEKLİSANS ☒ DOKTORA ☐
	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Covid-19 Pandemisi Sürecinde Sporcuların Yaralanma Korkusu, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Covid-19 Korkusu Ve Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	
	SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI ve UZMANLIK ALANI	Doç.Dr. Seher Özyürek FTR Y.O.
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☐ ÇOK MERKEZLİ ☒

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	Mevcut		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR	Mevcut		Türkçe ☐ İngilizce ☒ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	Mevcut		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	OLGU RAPOR FORMU	Mevcut		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐

KARAR BİLGİLERİ	Karar No:2021/01-22	Tarih:04.01.2021				
	Doç.Dr. Seher Özyürek'in sorumlusu olduğu "Covid-19 pandemisi sürecinde sporcuların yaralanma korkusu, fiziksel aktivite düzeyi, Covid-19 korkusu ve sporcu kimliklerinin incelenmesi" isimli klinik araştırmaya ait başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, etik açıdan çalışmanın gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.					
ETİK KURUL BİLGİLERİ						
ÇALIŞMA ESASI	Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu İşleyiş Yönergesi İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu					
ETİK KURUL ÜYELERİ						
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişkili mi?		İmza
Prof.Dr.Sadık Kıvanç METİN (Başkan)	Kalp ve Damar Cerrahisi	DEU Tıp Fakültesi Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Prof.Dr. Sermin ÖZKAL (Başkan Yardımcısı)	Tıbbi Patoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Patoloji A.D	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Serkan YENER	Endokrinoloji	DEU Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Pınar TUNCEL	Tıbbi Biyokimya	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Prof.Dr.Murat BEKTAŞ	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği	DEU Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği	Erkek	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Nil Hocaoglu AKSAY	Tıbbi Farmakoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Seher Özyürek	Muskuloskeletal Fizyoterapi - Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	DEU Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu	Kadın	E ☒	H ☐	K
Doç.Dr.Tufan ÇANKAYA	Tıbbi Genetik	Tıbbi Genetik Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Ayfer DAYI	Davranış Fizyolojisi	DEU Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Korcan DEMİR	Pediyatrik Endokrinoloji	DEU Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Doç.Dr.Mahmut Cem ERGON	Tıbbi Mikrobiyoloji	DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı	Erkek	E ☐	H ☒	
Doç.Dr. Aylin Özgen Alpaydın	Göğüs Hastalıkları	DEU Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı	Kadın	E ☐	H ☒	
Öğr.Gör.Dr.Kıvanç YÜKSEL	Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Bilişim A.D	Erkek	E ☐	H ☒	
Av.Esra FIRTINA	Avukat	DEU Rektörlüğü Hukuk Müşavirliği	Kadın	E ☐	H ☒	
Mehmet Erhan ÖZKUL	Sağlık mensubu olmayan üye	D.E.U Tıp Fakültesi İdari Mali İşler	Erkek	E ☐	H ☒	

Doç.Dr.Seher Özyürek çalışmada sorumlu araştırmacı olduğu için çalışma görüşülürken toplantıda bulunmamıştır.

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu

9.ÖZGEÇMİŞ



GÜLSÜM MERVE ERARI

Kişisel Bilgiler

İletişim Bilgileri

İletişim Adresi:

Telefon:

E-posta:

İnternet Sayfası:

Öğrenim Bilgileri

03 Eylül 2019 - Şu Anda (3 yıl 4 ay)
Yüksek Lisans, Tezli Program, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, MUSKÜLOSKETAL FİZYOTERAPİ (YL) (TEZLİ)
Diploma Numarası: -
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 3.38 / 4.0

06 Eylül 2011 - 17 Haziran 2015 (3 yıl 10 ay)
Lisans, Anadal/Normal Öğretim, ŞİFA ÜNİVERSİTESİ, TÜRKİYE
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON PR. (ÜCRETLİ)
Diploma Numarası: 153001B030
Ağırlıklı Genel Not Ortalaması: 80.28 / 100.0

Deneyim / İşyeri Bilgileri

01 Şubat 2019 - 01 Şubat 2022 (3 yıl 1 ay) (Tam Zamanlı)
FİZYOTERAPİST, HATAY FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON DAL MERKEZİ

01 Ekim 2015 - 01 Aralık 2018 (3 yıl 3 ay) (Tam Zamanlı)
FİZYOTERAPİST, YAŞAM GTOS - GTOS KARŞIYAKA

Yabancı Dil Bilgileri

İNGİLİZCE (Okuma: Orta, Yazma: Orta, Konuşma: Orta)

TÜBİTAK Burs ve Destekleri

Panelistlik/İzleyicilik/Raportörlük Sayısı

Hakemlik/Panelistlik/Dış Danışmanlık Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0
İzleyicilik/Danışmanlık Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0
Raportörlük Sayısı	ARDEB/BİDEB 0	TEYDEB 0	Toplam 0