



PANDEMİ SÜRECİNİN ULUSLARARASI MÜSABAKALARA HAZIRLANAN GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Özlem DEMİRTAŞ^{ID}*1 ABCDE, Abdullah ÇIPLAK^{ID}2 ABCDE,

¹Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

²Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Covid-19 pandemisi nedeniyle tüm büyük sportif etkinliklerin ya iptal edildiği ya da ertelendiği bir ortamda, yine aynı sebeplerle ertelenme kararı alınan uluslararası müsabakaların (Avrupa, Dünya ve Olimpiyat Şampiyonaları), güreş milli takım sporcuları üzerindeki süreç değişikliği etkilerini araştırmaktır.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma tekniğinden yararlanılmıştır. Pandemi sürecinde Covid-19 virüsünün yayılmasını engellemek ve katılımcıların sağlık durumlarını tehlikeye atmamak sebebiyle görüşmeler yüz yüze yerine telefon aracılığıyla yapılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen, güreş milli takım sporcularından 15'i kadın 15'i erkek olmak üzere toplamda 30 sporcu oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında veri toplama yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. İlgili literatür göz önünde bulundurularak elde edilen görüşler ışığında, temalar tespit edilmiş; olumlu etki ve olumsuz etki olarak 2 tema belirlenmiştir. Bu 2 tema daha sonra kategorilere ayrılmış ve her bir kategori ile ilgili görüşlere yer verilmiştir.

Bulgular: Sorulara verilen cevaplara bakıldığında, sporcuların süreçten hem olumlu hem de olumsuz şekilde etkilendikleri ortaya çıkmıştır. Sürecin olumlu katkıları; sporcuların aileleri ile daha fazla vakit geçirmeleri ve kendilerine daha fazla vakit ayırmaları şeklinde değerlendirilebilir. Yine bazı sporcuların sakatlığının bulunması nedeniyle hazırlıklarının eksik olması ve bu sebeple belki de müsabakalara gidemeyecek olmalarının tedavi süreci ve toparlanma süreci açısından olumlu sonuçlar doğurduğu ortaya çıkmıştır. Sürecin olumsuz yönleri ise; organizasyonların gerçekleşme tarihi ve uluslararası arenadaki rakiplerin hangi şartlar altında antrenmanlar yaptığı gibi durumların belirsizliği, başarı oranı ve tecrübesi fazla olan sporcularda durumu kabullenme şeklindeki, genç sporcularda endişeye yol açmaktadır.

Sonuç: Pandemi süreci nedeniyle milli takım kampları ve antrenmanlar iptal edilmiş dolayısıyla sporcular evlerinde kendi imkânları dâhilinde antrenman yapmışlar fakat bu maalesef yetersiz kalmıştır. Özellikle de güreş sporunun partnerli bir spor olması nedeni ile sporcuların bu süreçte partner bulamaması ve teknik antrenman yapamaması önemli bir sorundur. Programsızlık, belirsizlik ve düzensizlik nedeni ile çoğu sporcunun uyku ve beslenme düzenlerinde bozulmalar meydana geldiği görülmektedir. Sporcuların antrenman eksikliklerini giderme ve sağlıklarını güvence altına alma konusunda devletin, ilgili kurumların, antrenörlerin ve alınan önlemlerin rolünün oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid-19, Güreş Milli Takım Sporcuları

PANDEMIC PERIOD'S INFLUENCES ON WRESTLING NATIONAL TEAM ATHLETES PREPARING FOR INTERNATIONAL COMPETITIONS

ABSTRACT

Original Article

Aim: In an environment where all major sporting events are either canceled or postponed due to the Covid-19 pandemic, it is to investigate the process change effects on wrestling national team athletes.

Method: Qualitative research technique was used in this study. Interviews were conducted by telephone in the pandemic process due to prevent the spread of the Covid-19 virus and to prevent the participants' health. The group of the research consists of 30 athletes, 15 of whom are women and 15 of them are selected by the purposeful sampling method studying at the wrestling national team athletes. A descriptive and content analysis method was used to analyze the data. According to the data obtained from the athletes' own opinions for the effects of the pandemic process on wrestling national team athletes preparing for international competitions; 2 themes have been determined in the form of positive effects and negative effects. These 2 themes are then categorized and each category has an opinion.

Findings: Looking at the answers given to the questions, it was revealed that the athletes were both positively and negatively affected by the process. As a positive contribution to the process; we can consider athletes to spend more time with themselves and their families. Again, due to the lack of preparation for international matches due to the presence of some athletes' injury, and therefore the failure to go to matches have been positive results in terms of the treatment process and recovery process. The negative aspects of the process are; the uncertainty, success rate and experience of situations, such as the date of realization of organizations and the conditions under which opponents in the international arena are training, leads to concern in young athletes.

Conclusion: Due to the pandemic process, national team camps and training were canceled, so the athletes trained at home within their own means, but unfortunately, this was inadequate. Especially because wrestling sport is with a partner sport, it is an important problem that athletes cannot find partners in this process and cannot train technically. Due to unscheduled, uncertainty and irregularity, most athletes have deteriorated sleep and nutrition patterns. It can be said that the role of the state, the relevant institutions, coaches and the measures taken are quite important in addressing the training deficiencies of the athletes and ensuring their health.

Keywords: *Pandemic, Covid-19, Wrestling National Team Athletes*

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Özlem DEMİRTAS, ozlemdemirtashitu@gmail.com, Tel: +905335253161
Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

31 Aralık 2019'da, Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaleti, Wuhan şehrinde tespit edilen ve etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakaları hakkında bilgilendirilmiştir. Ardından Çin Ulusal Sağlık Komisyonu tarafından, salgının Wuhan Şehrinde bir deniz ürünleri pazarındaki maruziyetlerle ilişkili olduğu ve Çinli yetkililerin izole edilen yeni bir tür koronavirüs (2019-nCoV) belirledikleri açıklanmıştır (WHO, 2020).

COVID-19 virüsüne karşı tüm dünya ülkelerinin hazırlıksız yakalanması, alınan tedbirlerdeki yaşanan gecikme, plansızlık ve yetersizlik bir de hastalığın bulaş hızının yüksek olması sebebiyle epidemik yayılımın pandemiye dönüştüğü görülmüştür (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Kaldı ki virüs sadece sağlık alanında değil aynı zamanda sosyal, ekonomik, politik ve spor alanlarında da dünyayı etkisi altına almayı başarmıştır.

Tüm dünya COVID-19 ile mücadele ederken spor dünyası da daha önce rastlanılmamış bir durumla mücadele etmektedir. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından ertelenmesi ve oyunlarının açılış töreninin 23 Temmuz 2021'de gerçekleşmesinin planlanması (IOC,2020) ve Türkiye'de ise tüm müsabakaların, spor faaliyetlerinin iptal edilmesi veya ertelenmesi, bu organizasyonlarda yer alacak sporcuların psikolojik ve fiziksel performanslarındaki başarılarını olumsuz yönde etkileyecektir (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Bu açıdan bakıldığında tüm bu sürecin kişilerin profesyonel spor hayatını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. İşte tam bu noktada çalışmanın amacı, güreş milli takım sporcuları üzerindeki süreç değişikliğinin etkilerini araştırmaktır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takım sporcuları üzerindeki etkilerini saptamayı amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma tekniğinden yararlanılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, serbest stil güreş yapan güreş milli takım sporcularından oluşan 15'i kadın 15'i erkek olmak üzere toplamda 30 sporcu oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen ve iki bölümden oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılanmış (yarı formel) görüşme tekniği; açık uçlu sorulardan oluşmakta ve bu sorular görüşme kılavuzu takip edilerek sistematik bir yapı çerçevesinde yöneltilmektedir (Demir, 2017). Ayrıca bu teknik, sorulacak sorular daha önceden ana hatlarıyla hazırlanmış olsa da görüşmedeki gelişmelere göre yeni soruların eklenmesine ve sorulmasına izin vermektedir (Karasar, 1999). Birinci bölümdeki sorular araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla, ikinci bölümdeki sorular ise pandemi sürecinin uluslararası müsabakalara hazırlanan güreş milli takımı sporcuları üzerindeki etkilerini belirlemek üzere oluşturulmuştur. İkinci bölümde, ana hatlarıyla, pandemi sürecinin olası seyri ve olağan sonuçları nedeniyle sporcuların antrenman, beslenme ve uyku düzeni değişikliği, bu değişikliklerle nasıl başa çıkıldığı, alınan önlemlerin ne olduğu, yönetici ve antrenörler tarafından sürecin nasıl idare edildiği şeklinde toplam 10 soru yer almaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Sporcular ile yapılan görüşmelerde veri toplamak için araştırmanın amacı ve nasıl yürütüleceği açık bir şekilde sözel olarak ifade edilmiştir. Pandemi sürecinde Covid-19 virüsünün yayılmasını engellemek ve katılımcıların sağlık durumlarını tehlikeye atmamak sebebiyle görüşmeler yüz yüze yerine telefon aracılığıyla yapılmıştır. Görüşmeler 29.05.2020 ile 03.06.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bilgisi ve onayı üzerine konuşmalar ses kaydına alınmış ve verilen cevaplar görüşme formuna aktarılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilen içerik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Analize başlanmadan önce kategoriler, çalışmanın amacı ve program analiz basamakları dikkate alınarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Ortaya çıkan temalar ve kodlar bu kategoriler altında düzenlenmiştir. Çalışmada bulgular kısmında, sporcuların isimleri açık olarak verilmemiş, kadın sporcular için K1, K2, K3..., erkek sporcular için E1, E2, E3..., gibi kodlar kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Kadın Sporcuların Demografik Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı

Sıra No	Yaş	Medeni Hal	Eğitim Durumu	Spor Yaşı	Sıklet	Başarı Durumu
K1	18	Bekar	Ortaokul	3	50-59	Uluslararası
K2	22	Bekar	Üniversite	7	50-59	Uluslararası
K3	22	Bekar	Lise	11	50-59	Uluslararası
K4	22	Bekar	Lise	7	50-59	Uluslararası
K5	19	Bekar	Lise	4	60-69	Uluslararası
K6	18	Bekar	Ortaokul	2	70-79	Uluslararası
K7	17	Bekar	Ortaokul	3	60-69	Uluslararası
K8	18	Bekar	Ortaokul	4	60-69	Ulusal
K9	19	Bekar	Ortaokul	3	70-79	Uluslararası
K10	18	Bekar	Lise	7	60-69	Uluslararası
K11	17	Bekar	Ortaokul	3	50-59	Ulusal
K12	18	Bekar	Lise	6	50-59	Uluslararası
K13	18	Bekar	Lise	5	70-79	Uluslararası
K14	21	Bekar	Lise	7	50-59	Uluslararası
K15	19	Bekar	Lise	9	50-59	Uluslararası

Araştırmaya katılan kadın sporcuların 2'si (%13,33) 17 yaşında, 6'sı (%40) 18 yaşında, 3'ü (%20) 19 yaşında, 1'i (%6,67) 21 yaşında ve 3'ü (%20) 22 yaşındadır. Kadın sporcuların hepsinin medeni durumları bekârdır. Eğitim durumlarına göre 6'sı (%40) ortaokul, 8'i (%53,33) lise ve 1'i (%6,67) üniversite mezunudur. Spor yaşlarına göre 7'si (%46,67) 2-4 yaş aralığında, 6'sı (%40) 5-7 yaş aralığında, 2'si (%13,33) 8-11 yaş aralığındadır. Kadın sporcuların başarı durumlarına baktığımızda uluslararası arenada başarı elde etmiş 13 (%86,67) sporcu, ulusal arenada başarı elde etmiş 2 (%13,33) sporcu görülmektedir.

Tablo 2. Erkek Sporcuların Demografik Bilgi Durumlarına Göre Dağılımı

Sıra No	Yaş	Medeni Hal	Eğitim Durumu	Spor Yaşı	Sıklet	Başarı Durumu
E1	25	Evli	Üniversite	12	70-79	Uluslararası
E2	29	Evli	Üniversite	17	70-79	Uluslararası
E3	25	Bekar	Lise	14	90-99	Uluslararası
E4	26	Bekar	Üniversite	15	60-69	Uluslararası
E5	26	Bekar	Lise	17	70-79	Uluslararası
E6	26	Evli	Üniversite	15	80-89	Uluslararası
E7	22	Bekar	Lise	12	90-99	Uluslararası
E8	29	Bekar	Y. Lisans	17	125	Uluslararası
E9	23	Bekar	Lise	13	50-59	Uluslararası
E10	29	Bekar	Üniversite	20	90-99	Uluslararası
E11	31	Evli	Lise	20	50-59	Uluslararası
E12	23	Bekar	Lise	12	90-99	Uluslararası
E13	24	Bekar	Üniversite	12	60-69	Uluslararası
E14	18	Bekar	Ortaokul	10	60-69	Uluslararası
E15	20	Bekar	Lise	10	60-69	Uluslararası

Araştırmaya katılan erkek sporcuların 3'ü (%20) 18-22 yaş aralığında, 8'i (%53,33) 23-27 yaş aralığında ve 4'ü (%26,67) 28-31 yaş aralığındadır. Medeni duruma göre 11'i (73,33) bekâr, 4'ü (%26,67) evlidir. Eğitim durumuna göre 1'i (%6,67) ortaokul, 7'si (%46,67) lise, 6'sı (%40) üniversite ve 1'i (%6,67) yüksek lisans mezunudur. Spor yaşına göre 7'si (%46,67) 10-13 yaş aralığında, 5'i (33,33) 14-17 yaş aralığında 2'si (%13,33) 18-20 yaş aralığındadır. Erkek sporcuların başarı durumlarına baktığımızda tamamının uluslararası arenada başarı elde etmiş sporcular olduğu görülmektedir.

Pandemi sürecinde, erkek sporcularla birlikte yaşayan 65 yaş üstü bireyin olmadığı belirtilirken, kadın sporcularda ise bu sayı 3(%20)'tür. Ayrıca kadın sporculardan ikisinin (biri sporcunun kendisi olmak üzere) yakın çevresindeki kişilerin COVID-19 virüsüne yakalandığı belirtilirken, erkek sporcuların ise yakın çevresinde virüse yakalanan hiç kimsenin bulunmadığı bilinmektedir.

Tablo 3. Pandemi Sürecinin Kadın Sporculardaki Olumlu Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Kendine ve aileye daha çok zaman ayırma	4	<p>Sosyal hayatımız artık yok, geride bıraktık. Artık ailemizle birlikte daha fazla vakit geçirmeye başladık. Milli takım ve antrenmanlardan dolayı ailemizle fazla vakit geçiremiyorduk. Bu da pandeminin olumlu etkilerinden oldu (K2).</p> <p>Kendime yeni hobiler, farklı aktiviteler buldum. İdman zaten yapıyoruz, bununla birlikte yemek yapmaya, kitap okumaya, dizi izlemeye başladım. Pandemi öncesi zamanım olmuyordu. Artık daha fazla zamanım olduğu için kendime zaman ayırıyorum (K12).</p>
Antrenör ve yetkililerin desteği	15	<p>Bizim için ellerinden geleni yapıyorlar. Program düzenliyorlar, görüntülü konuşmalarımız oluyor. Haftanın beş günü görüntülü bir şekilde idman yapıyoruz. Uzakta olmalarına rağmen ellerinden geleni yapıyorlar (K1).</p> <p>Antrenörlerimin ve yöneticilerin pandemi sürecinde bize destek olduğunu söyleyebilirim. Pandemi sürecinin en başından beri bizim her anlamda yanımızda oldular. Ramazan ayında bile bize göre saat ayarlayıp antrenman programı yaptılar, düzenli bir şekilde çalışmamızı sağladılar. Belki şu anda onlar olmasaydı biz evde kendi imkânlarımız ile neyi ne kadar doğru yapabiliirdik ki. Performans olarak çok gerilemememiz adına onların büyük bir faydası var (K5).</p>
Alınan önlemlerden dolayı oluşan rahatlık	15	<p>Bence yaptıkları çalışmalar ve önlemler kesinlikle doğru. Çünkü biz güreş esnasında rakiplerimiz ile temas ediyoruz. Birimizde bir virüs çıksaydı ve aynı ortamda bulunsaydık bizim açımızdan kötü olurdu. Şu an evlerimizde kalmamız daha iyi (K2).</p> <p>Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerinin kapatılması, salon ve minderler çok fazla mikrop barındırdığı için yerinde bir karar oldu. Herkes farklı şehirlerde yaşıyor, insanların bir arada olmaması çok iyi (K9).</p>
Süreci kabullenme	10	<p>Rakiplerimin de benim gibi olduğunu düşünüyorum ama ben yine de evde antrenman yapıyorum (K1).</p> <p>Ben nasılsam bütün rakiplerim aynı durumda, eşit şartlar altındayız. Bu durumdan dolayı endişelenmiyorum (K9).</p>

Tablo 4. Pandemi Sürecinin Erkek Sporculardaki Olumlu Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Kendine ve aileye daha çok zaman ayırma	5	<p>Bu süreçte köyde kendimi doğal ortama bıraktım. Ailemle birlikte 2-3 ay köyde zaman geçirdim (E5).</p> <p>Pandemi bize çok şey öğretti. Evimizde ailemizle birlikte zaman geçirmemizi sağladı. Bizler hem kamplarda hem maçlarda ya da kulüplerde olduğumuz için ailemizle çok fazla vakit geçiremiyorduk. Bu yüzden iyi yönlerine bunu ekleyebilirim (E6).</p>
Sakatlıktan dolayı bu süreci dinlenerek geçirme	2	<p>Olimpiyatların ertelenmesi, son Dünya Şampiyonası'nda yaşadığım sakatlık nedeniyle, olimpiyatlara daha iyi hazırlanmam için iyi oldu (E7).</p> <p>Sporcuları olumsuz etkiledi ama şöyle bir durum var. Benim sakatlığım vardı. Dört ay önce omzumdan ameliyat oldum. Olimpiyatların ertelenmesi benim için çok büyük bir şans oldu. Aksi takdirde %90 ihtimalle olimpiyatlara gidemeyecektim (E8).</p>
Antrenör ve yetkililerin desteği	11	<p>Hocalarımızla sürekli iletişim halindeyiz. Yapmamız gerekenleri bize anlatıyorlar (E5).</p>
Alınan önlemlerden dolayı oluşan rahatlık	13	<p>Spor bakanlığı olimpik sporculara yönelik tolerans sağladı. Sokağa çıkma yasağında antrenman yapmamız için bize izin verildi. Biz de çalışmalarımızı ona göre sürdürdük (E10).</p> <p>Maçların iptali ya da ertelenmesi olması gereken bir karardı. Bazı insanlar sürecin ciddiyetini anlamıyorlar ama o çok ciddi bir durum. Virüs bize de geçebilir (E5).</p>
Süreci kabullenme	12	<p>Herkesin Pandemi sürecinde aynı durumda olduğunu düşünüyorum. Rakiplerimizi sosyal medyadan takip ediyoruz. Pandemi süreci bütün sporcuları olumsuz etkiledi (E11).</p> <p>Tüm rakiplerimin bizim gibi, hepsinin spor salonları kapandı. Kendi rakiplerimi sosyal medya üzerinden takip ediyorum. Onlar da kendi imkânlarıyla çalışıyorlar. Virüs sadece Türkiye'de değil tüm dünyada olduğu için endişe duymuyorum (E4).</p>

Tablo 5. Pandemi Sürecinin Kadın Sporculardaki Olumsuz Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Endişe ve belirsizliğin verdiği korku durumu, çaresizlik	10	<p>Rakiplerimin antrenman yapıp yapmadığını bilmiyorum. Belki onlar da çalışmıyorlardır, bilmiyorum. Eskiden herkesin çalışıp çalışmadığı belliydi. Herkes birbirinden haber alıyordu ama şimdi belirsizlik var. Bu belirsizlik beni endişelendiriyor (K1).</p> <p>Bazı rakiplerimin evlerinde güreş minderi var, ağırlık ekipmanları var. Birçok araç ve gereçleri var. Bu durum beni endişelendiriyor ama arayı kapatacağımıza inanıyorum (K15).</p>
Uyku ve beslenme düzeninin bozulması	15	<p>Evdeyken fazla yemek yiyemiyorum çünkü idman yaptıktan sonra acıkıyordum. Bu sefer daha fazla yemek yiyordum. Şimdi ise antrenman yapamadığımdan dolayı fazla yemek yiyemiyorum. Uyku düzenim çok kötü, çok berbat durumdayım (gölüyor). Gündüzleri çok fazla uyuyorum. Geceleri ise sabaha kadar uyuyamıyorum. Kendimi düzene sokamadım (K12).</p> <p>Beslenmemiz kötü etkilendi. Güreş kiloya dayalı bir spor olduğu için kilo ayarlamak çok önemli. Evde olup can sıkıntısından yemek yiyenler ve kilosunun üstüne çıkanlar ya da iştahı kapananlar var. Antrenman yapmadıkları için kilo kaybı yaşayanlar da var. Bizim için kas kütleimizin artması yağ kütleimizin artmasından daha önemli ama bu dönemde yağ kütleli artanlar oldu. Uyku düzenim bozuldu. Normalde saat 10.00'da antrenman yapıyorduk. Evde olduğumuz için öyle bir zorunluluğumuz yok. Antrenman yapmıyoruz. Bizi tetikleyen bir şey olmadığı için de uyanamıyoruz (K14).</p>
Formdan düşmek	15	<p>Sportif performans olarak geriye düştük. Evde her ne kadar egzersiz yapsak da bizim için yeterli değil (K2).</p> <p>Eski antrenman ile şimdiki antrenmanlar bir olmuyor. Güçten düştüğümü düşünüyorum. Çünkü ağırlık, kondisyon çalışmıyoruz. Koşu yapamıyoruz. Bu süreçte olumsuz etkilendik (K11).</p>
Branşa özgü antrenman yapamamak, programsızlık	15	<p>Güreş sporunda bir insanla direkt temas halinde olduğu için güreşte virüse yakalanma riski daha fazla. Bu yüzden antrenman yapamama gibi kötü etkisi oldu. Nasıl olduğumuzu görmemiz için güreş antrenmanı yapmamız gerekiyor ama yapamıyoruz. Onun dışında evde elimizden geldiği kadar bireysel olarak antrenmanlarımıza devam ediyoruz (K6).</p> <p>Tüm sporcular olmak üzere pandemi süreci bizi çok kötü etkiledi. Bu süreçte ne kadar minder üzerinde antrenman yapamasak da evde antrenmanlar yapıyoruz ama çok fazla etkili olmuyor (K7).</p> <p>Eskiden çift antrenman yapıyorduk artık teke düştü. Evde yeterince kuvvet ve teknik antrenman yapamıyoruz. Eskiden spor salonlarında çalışıyorduk. Artık evde çalışıyoruz. Bu da bize yeterli gelmiyor (K8).</p>

Tablo 6. Pandemi Sürecinin Erkek Sporculardaki Olumsuz Etki Teması, Kategoriler ve Örnek Görüşler

Kategoriler	Görüş Sayısı (N)	Örnek Görüşler
Endişe ve belirsizliğin verdiği korku durumu, çaresizlik	10	<p>Mesela iki ay sonra maçımız varsa ona göre çalışıyorduk ama şu anda iptal olduğu için herhangi bir program da yok. Hedefsiz çalışıyoruz (E11).</p> <p>Şu anda sportif performansımı göremiyorum. Maç olursa kendimizi görebiliriz. Süreç etkilemiş ya da etkilememiş ancak o zaman cevap verebiliriz. Ama bunun için maç yapmamız gerekir. Elbette endişelerim var. Eskisi gibi olabilir miyim? Nefesim yeter mi? Kuvvetim ve tekniğim yerinde mi? diye endişe duyuyorum (E15).</p>
Uyku ve beslenme düzeninin bozulması	10	<p>Milli takım kampında diyetisyenimiz olduğu için belirli bir düzenimiz vardı. Evimizde de illaki dikkat ediyoruz ama milli takım gibi olmuyor. Bu yüzden düzensizlik oluyor (E11).</p>
Formdan düşmek	11	<p>Sportif performansımız çok kötü bir şekilde etkilendi. Bütün sosyal tesisler kapalı antrenman yapma imkânımız kısıtlandı. Şu an çok kötü bir konumdayız. Toparlanmamız biraz zaman alacak. Kaybettiğimiz gün kadar sıkı bir çalışma yapmalıyız ki eksikliklerimizi tamamlayalım (E6).</p> <p>Sportif performansımızda gerileme olduğunu vücudumuzda da hissediyoruz. Milli takım antrenmanları olmadığı için evimizde çok fazla düzenli antrenman yapamıyoruz (E11).</p>
Branşa özgü antrenman yapamamak, programsızlık	15	<p>Güreş yapamadığınız için ister istemez performansımız olumsuz etkilendi. Ne kadar bireysel olarak ağırlık ve koşu antrenmanı yapsak da bizim işimiz minderde. Teknik uygulamakta güreş antrenmanı yapamazsak yetersiz kalırız (E8).</p> <p>Daha çok bireysel antrenman yapmaya başladık. Güreşte partnere ihtiyacın oluyor ama bu süreçte partner bulamadık. Bu yüzden bireysel antrenman yapmaya başladık. Teknik antrenman yapamadık (E10).</p>
Sürecin iyi yönetilememesi	4	<p>Antrenör ve yöneticilerin pandemi sürecini iyi yönettiğini düşünmüyorum. Milli takım sporcularına özel daha güzel yönlendirme, daha güzel program yapılabilirdi. Sporculara süreç ile ilgili bilgiler çok geç haber verildi (E11).</p> <p>Antrenör ve yöneticilerin pandemi sürecini iyi yönettiğini düşünmüyorum. Antrenörlerimiz salonlar kapandıktan sonra evlerine çekildi (gülüyor) kimse ilgilenmedi (E10).</p>

4.TARTIŞMA

Dünyada sporun savaş ve salgınlar nedeniyle durduğu, gerçekleşemeyen, boykot edilen olimpiyat organizasyonlarının olduğu zamanlar olsa da, spor dünyası belki de böylesine büyük, böylesine 'eşitleyici' ve evrensel bir problemi ilk defa yaşamaktadır (Çolak, 2020). Dolayısıyla literatürde, tarihteki süreçlerden etkilenen sporcular hakkında, özellikle de güreş branşında, bugüne kadar yapılmış nitel bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu yüzden çalışmamız bu alanda yapılmış bir ilk özelliğini taşıyan bir araştırmadır.

Eirale ve ark., (2020), tarafından yapılan çalışmada COVID-19 salgını nedeniyle profesyonel futbolcuların daha önce rastlanılmamış bir durumla karşı karşıya geldiği belirtilmiştir. Salgın sırasında insan sağlığı ne kadar önemli olsa da sporcu eğitimi de oldukça önemlidir. Bu nedenle güvenli ve salgın şartlarına göre planlanmış eğitimin gerekli olduğunu savunmuşlardır.

Mehrsafar ve ark., (2020)'nin çalışmasında sağlık otoriteleri ve spor topluluklarının özel durumlarda önceliklerini belirlemesi ve sporcuların sağlık ve sportif faaliyetlerini sürdürme planlarını yapmak durumunda olduklarına dikkat çekilmektedir. Öncelik belirlemede ve stratejik planlamada, örneğin; fiziksel ve zihinsel sağlık, kaynakların dağılımı, kısa ve uzun vadeli çevresel hususlar gibi çeşitli yönler önemli bir rol oynamaktadır.

Bizim çalışmamızda da hem erkek hem de kadın sporcular COVID-19 salgını nedeni ile antrenman eksiklikleri yaşadıklarını, formdan düştüklerini ve özellikle de branşa özgü antrenman yapamadıklarını dile getirmişlerdir. Sporcu sağlığından ve antrenman programlarındaki eksiklerden dolayı endişeli olduklarını belirtmişlerdir. Bu sebeple önceliklerin iyi belirlenmesi ve planlanmış eğitimin şart olduğu ön plana çıkmaktadır.

Leonardo, Danilo ve Andrade (2020), pandemi sürecinde profesyonel sporcuların alışkanlıklarına dikkat etmesi, güç ve kondisyon çalışması yapmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu önlemleri alan sporcuların pandemi sonrası spor hayatlarına dönerken daha çabuk adapte olabileceklerini, daha başarılı olabileceklerini ve pandemi sürecini daha az zararlarla atlatabileceklerini savunmuşlardır.

Bizim çalışmamızda da benzer şekilde sporcuların birçok belirsizlik ve programsızlıktan dolayı endişe duyduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların beslenme ve uyku düzenlerindeki değişimler sporcuları olumsuz olarak etkilemektedir.

Olimpiyatlar, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları gibi uluslararası turnuvalar sebebi ile hem turnuvaların yapıldığı ülkedeki ev sahibi halkın hem de ziyaretçilerin bir araya gelerek, aynı ortamda buluşan insanlar, organizasyonun yapıldığı ülkedeki yerel hastalıklar ile birçok bulaşıcı hastalığın yayılmasına fırsat vermektedir (Petersen ve ark., 2016; Yanagisawa ve ark., 2018).

Çalışmamızdaki sporcuların endişelerinin çok benzer bir yansımasını CBC Spor'daki yazısında Campigotto özetle şu şekilde belirtmiştir:

“Olimpiyatlar hakkında kamuoyu önünde konuşan sporcuların ilk tepkileri çoğunlukla rahatlama gibi görünüyor. Küresel bir salgın sırasında 200 ülkeden ve dünyanın dört bir yanından gelen insanlarla bir araya gelmek için sağlığını riske atıp atmayacağına dair zor bir karar vermek konusunda artık endişe etmek zorunda değiller. Sosyal mesafenin başlaması ve pek çok eğitim tesisinin kapatılması ile antrenmanlarını sürdürmeleri neredeyse imkânsız hale geldi.

Koronavirüs pandemisi dünyanın hemen hemen her köşesine dokundu, ama hepsi eşit değildi. Birçok sporcu da potansiyel olarak eşit olmayan bir oyun alanı hakkında endişelerini dile getirmişti. Olimpiyatların (muhtemelen) 1 yıl sonra gerçekleşmesinin bir sonucu olarak kazananların ve kaybedenlerin olacağı açık hale gelecektir. Gecikme bazı tecrübeli sporcuları zaman yıkımına maruz bırakırken, diğer taraftan, 2020'de yarışmaya hazır olmayan bazı genç sporcuların lehine olabilir” (Campigotto, 2020).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Pandemi süreci nedeniyle milli takım kampları ve antrenmanlar iptal edilmiş dolayısıyla sporcular antrenmansız kalmışlardır. Sporcular evlerinde kendi imkânları dâhilinde antrenman yapsalar da bu antrenmanların yetersiz olduğu görülmektedir. Pandemi öncesi günde üç antrenman yapan sporcuların pandemi sürecinde ise antrenmandan ziyade evlerinde egzersiz yaptıkları belirtilmektedir. Özellikle güreş sporunun partnerli bir spor olması nedeni ile sporcuların bu süreçte partner bulamaması ve teknik antrenman yapamaması sporcu için büyük bir kayıptır. Tüm bu sebeplerden sporcularda formdan düşme ve gerileme durumu söz konusu olmuştur. Kadın sporcuların antrenörlerinin hazırladığı programlara daha fazla uyduğu ve erkek sporcuların ise başarı oranı arttıkça kendi kendilerine çalıştıkları görülmektedir.

Pandemi süreci nedeniyle ortaya çıkan programsızlık, belirsizlik ve düzensizlik nedeni ile sporcuların uyku ve beslenme düzenlerinde bozulmalar meydana gelmiştir. Sporcular geç yatıp geç kalkmaya başlamışlardır. Yine sporcuların ev ortamında olmaları, antrenman yapamamaları nedeni ile beslenme programlarında değişiklikler olduğu, fazla yemek yedikleri ve vücutlarında yağ oranının arttığı belirtilmektedir. Fakat özellikle başarı oranları yüksek olan erkek sporcularda bu değişiklikler daha az görülmektedir. COVID-19 virüsüne yakalanan sporcuda ise doktorun verdiği beslenme programına uyması sebebi ile uyku ve beslenme düzeninde değişiklik olmadığı belirtilmiştir.

Pandemi sürecinde sporcuların antrenman eksikliklerini giderme ve sağlıklarını koruma altına almada ilgili kurumların ve antrenörlerinin rolünün oldukça fazla olduğu görülmektedir. Kadın sporcuların ilgili kurum ve antrenörlerden memnun olduğu, bazı erkek sporcuların ise birtakım beklentileri olduğu saptanmıştır.

Güreş milli takım sporcularının pandemi süreci haricinde sürekli olarak milli takım kamplarında, müsabakalarda ya da kulüp antrenmanlarında olmaları nedeni ile aileleri ile fazla vakit geçiremediği ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinin başlaması ile sporcuların aileleri ile daha fazla vakit geçirdikleri ve yine pandemi nedeniyle kendilerine daha fazla vakit ayırdıkları bu sürecin olumlu katkısı olarak görülebilir.

Çalışmaya katılan erkek sporculardan ikisinin sakatlığı nedeni ile uluslararası müsabakalara hazırlıklarının eksikliği ve bu sebeple belki de müsabakalara gidemeyecek olmaları söz konusudur. Organizasyonların iptali ya da ertelenme süreci ile birlikte tedavi ve toparlanma ihtiyacını gidermeleri açısından pandeminin bu sporculara olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Diğer spor branşlarına nazaran güreş sporunun Türk toplumundaki yeri daha köklüdür. Güreşte usta çırak ilişkisi vardır. Sporcuların çok küçük yaşlarda güreş eğitim merkezlerine kayıt olmaları ve güreş eğitim merkezlerinde yatılı kalmaları sebebi ile sporcular ailelerinden çok antrenörleri ile vakit geçirmektedir.

Bu sebepten sporcular, sporcu antrenör ilişkisinin ötesinde antrenörlerini ailesi gibi görmektedir. Pandemi sürecinde de ailesi olarak gördükleri antrenörlerinin yanlarında olduklarını hissetmeleri sporculara manevi bir güç ve destek vermektedir. Yaptığımız çalışmada kadın sporcuların yaşlarının erkek sporculara göre daha küçük olması ve başarı durumlarına göre kadın sporcuların antrenörlerine daha fazla bağlı olduğunu; yaş, başarı oranı ve profesyonellik arttıkça aralarındaki bağın azaldığı görülmektedir.

Pandemi sürecinde organizasyonların iptali ya da ertelenmesi ve bu organizasyonların tarihinin belirsizliği sporcuları bazı konularda endişelendirmektedir. Sporculardaki bu endişelerden bir tanesi ise uluslararası arenadaki rakiplerinin antrenman yapıp yapmadığı ya da hangi şartlar altında ne gibi antrenmanlar yapıyor olduğudur. Bu durum başarı oranı ve yaşları fazla olan sporcularda, endişenin yerini pandemi sürecinin her sporcu için aynı olduğu durumunu kabullenmek alırken, genç sporcularda ve başarı oranı az olan sporcularda rakiplerinin ülkesindeki pandemi sürecinin, imkanlarının ve çalışma şartlarının belirsizliği nedeniyle endişelere sebep olmaktadır.

Öneriler;

- Ülkemizi uluslararası arenada en iyi şekilde temsil eden ata sporumuz güreşin, gün geçtikçe artan salgın hastalıklardan en az şekilde etkilenmesini sağlamak amacıyla, gerekli sağlık tedbirleri alınmış bir şekilde sporcuların antrenman eksikliklerinin giderilmesi ve partnerli çalışma olanağı sunulması,
- Güreş milli takım sporcularının belirli standartlar dâhilinde olimpiyat sıkleti sporcularına yapılan yardım, izin ve toleransların bakanlık federasyon tarafından sıklet ayırt etmeksizin tüm milli takım sporcularına uygulanması,
- Güreş milli takım sporcularının bu ve bunun gibi süreçlerde uyku ve beslenme düzeni hakkında bilgilendirilip, denetlenmesi,
- Sporcuların pandemi süreci ve ileride yaşanabilecek herhangi bir pandemik hastalığa karşı bilinçlendirilmesi ve sürecin akıbeti hakkında kesintisiz bilgi verilerek endişeye kapılmamalarının sağlanması,
- Güreş milli takım sporcularının milli takım kampları, müsabakalar ve kulüp antrenmanları nedeni ile sosyal hayatları, aileleri ile vakit geçirmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları oldukça güç bir durum haline gelmiştir. Bu durum sporcu psikolojisini olumsuz etkileyerek sportif verimi olumsuz etkilemektedir. İlgili kurum ve kuruluşların (Bakanlık, federasyon ve kulüpler) sporculara bu konuda tolerans sağlamaları önerilmektedir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

Çıkar çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir

Finansal destek: Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

Etik Kurul Onayı: Etik kurulu raporu bulunmamaktadır.

Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcılardan sözlü olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

7. KAYNAKÇA

- Campigotto, J. (2020).** Now that the 2020 olympics are postponed, what happens next? www.cbc.ca/sports/olympics.
- Çolak, A. (2020).** Savaşlar ve salgınlar... Dünya tarihinde sporun durduğu yıllar. <https://www.sahadan.com>.
- Demir, Ö. (2017).** Nitel Araştırma Yöntemleri. Editör Kaan Böke. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. 5. Baskı. Alfa Yayıncılık. İstanbul. ss: 291-292.
- Eirale, C., Bisciotti, G., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020).** Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biol Sport*. 37(2):203-207.
- IOC (2020).** Uluslararası Olimpiyat Komitesi. (2020). Erişim adresi, www.olympic.org/tokyo-2020
- Karasar, N. (1999).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 9. Basım.
- Leonardo, V., Danilo R., & Andrade, A. (2020).** Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. doi: 10.1519/SSC.0000000000000563.
- Mehrsafar, A.H., Gazerani, P., Zadeh, A.M., & Sánchez, J. (2020).** Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.011.
- Petersen, E., Wilson, M.E., Touch, S., McCloskey, B., Mwaba, P., Bates, M., Dar, O., Mattes, F., Kidd, M., Ippolito, G., Azhar, E.I., & Zumla, A. (2016).** Rapid spread of zika virüs in the Americas - implications for public health preparedness for mass gatherings at the 2016 Brazil olympic games. *International Journal of Infectious Diseases*, 44,11-15.
- Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020).** Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2) 55-67.
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020).** COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1) 142-153.
- Yanagisawa, N., Wada, K., Spengler, J.D., & Sanchez-Pina, R. (2018).** Health preparedness plan for dengue detection during the 2020 summer olympic and paralympic games in Tokyo. *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 12 (9). doi.org/10.1371/journal.pntd.0006755
- WHO (2020).** Report of clustering pneumonia of unknown etiology in Wuhan City. Wuhan Municipal Health Commission. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf>.

Extended Summary

Introduction

On 31 December 2019, the WHO China Country Office was informed of cases of pneumonia unknown etiology (unknown cause) detected in Wuhan City, Hubei Province of China. WHO received further detailed information from the National Health Commission China that the outbreak is associated with exposures in one seafood market in Wuhan City. The Chinese authorities identified a new type of coronavirus, which was isolated. This recorded virus has managed to influence the world not only in the field of health but also in social, economic, political and sports.

The world is struggling with COVID-19, while the sports world is struggling with a situation that has never been seen before. The postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games by the International Olympic Committee and the planning of the opening ceremony of the games on July 23, 2021 (IOC, 2020) and the cancellation or postponement of all competitions have created the agenda. This situation, sports activities in Turkey will negatively affect the psychological and physical performance of the athletes involved in these organizations. (Türkmen ve Özsarı, 2020). This whole process has a negative impact on people's professional sports life. At this point, the aim of working is to investigate the effects of the process change on wrestling national team athletes.

In the literature, there has been no qualitative study on athletes affected by historical processes, especially in the wrestling branch, to this day. Therefore, our study is valuable research that has the first feature in this field.

Method

Qualitative research technique was used in this study. Interviews were conducted by telephone in the pandemic process due to prevent the spread of the Covid-19 virus and to prevent the participants' health. The group of the research consists of 30 athletes, 15 of whom are women and 15 of them are selected by the purposeful sampling method studying at the wrestling national team athletes. A descriptive and content analysis method was used to analyze the data. Data summarized and interpreted through descriptive analysis, coded themes and sub-themes were created.

According to the data obtained from the athletes' own opinions for the effects of the pandemic process on wrestling national team athletes preparing for international competitions; 2 themes have been determined in the form of positive effects and negative effects. These 2 themes are then categorized and each category has an opinion. There are 5 categories in the theme of positive impact (1acceptance of the process, 2comfort caused by the measures taken, 3the support of coaches and officials, spend this period resting due to injury, 5spending more time with yourself and the family), 5 categories in the theme of negative impact (1the state of fear and desperation caused by anxiety and uncertainty, 2deterioration of sleep and nutrition order,3 inability to train specific to the branch and unscheduled, 4fall from form, 5the process is not well managed).

Findings, Discussion and Results

In our study, both male and female athletes experienced training deficiencies due to the COVID-19 outbreak, fell out of form and were unable to train specifically to the branch. They said they were concerned about the lack of sportsman's health and training programs. For this reason, it comes to the forefront that the priorities are well determined and planned education is essential. Similarly, athletes are

concerned about many uncertainties and unscheduled in our study. In addition, changes in the diet and sleep patterns of athletes negatively affect athletes.

Looking at the answers given to the questions, it was revealed that the athletes were both positively and negatively affected by the process. Positive contributions to the process; we can consider athletes to spend more time with themselves and their families. Again, due to the lack of preparation for international matches due to the presence of some athletes injury, and therefore the failure to go to matches has been positive results in terms of the treatment process and recovery process. The negative aspects of the process are; the uncertainties, such as the date of realization of organizations and the conditions under which opponents in the international arena are training, lead to concern in less experienced young athletes. Due to the pandemic process, national team camps and training were canceled, so the athletes trained at home within their own means, but unfortunately, this was inadequate. Especially because wrestling sport is a partner sport, it is an important problem that athletes cannot find partners in this process and cannot train technically. It has also been revealed that the opportunities given to athletes vary according to the Olympic heavyweights. Due to unscheduled, uncertainty and irregularity, most athletes have deteriorated sleep and nutrition patterns. It can be said that the role of the state, the relevant institutions, coaches and the measures taken are quite important in addressing the training deficiencies of the athletes and ensuring their health.

The recommendations of this study are; our ancestral sport, which represents our country in the best way in the international arena is to should aim to be least affected by increasing epidemics and must provide the opportunity to work specifically to the branch the athletes ensuring that athletes train in a way health precaution. The application of aid, permits, and tolerances to all national team athletes without discerning the weight category. In this and other processes, wrestling national team athletes must be informed and supervised about sleep and nutrition patterns. To raise awareness of the pandemic process of athletes and any future pandemic disease and ensure that they do not worry about the process. Athletes, there no find time spending time with their families because of national team camps, competitions, and club training. This negatively affects the psychology of athletes and sporting efficiency. It is recommended that the relevant institutions and organizations tolerate athletes in this regard.

How to cite: Demirtas,O., Cıplak, A., (2020). Pandemic Period's Influences on Wrestling National Team Athletes Preparing for International Competitions. *Journal of Sport and Recreation Researches* 2020; 2(SI1):39-52