

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDE YARIŞAN ATLETLERİN**  
**YAŞAM KALİTESİ VE PERFORMANS DÜZEYLERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**Tuncay ÖRS**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Prof. Dr. Kürşat KARACABEY**

**AYDIN-2018**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Tuncay ÖRS tarafından hazırlanan “Milli Takım Düzeyinde Yarışan Atletlerin Yaşam Kalitesi ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:

Üye (T.D.) : .....

Üye : .....

Üye : .....

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün .....tarih ve .....sayılı oturumunda alınan .....nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ahmet CEYLAN

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Bu tez çalıőmasının gerçekleştirilmesinde bana yol gösteren, çalıőmalarımda hep pozitifliğini koruyan danışman hocam sayın Prof. Dr. Kürşat KARACABEY 'e, çalışmanın gerekleőtmesinde katkı sağlayan Türkiye Atletizm Federasyonu'na, akademik kariyer anlamında bana yenilikler katan ve katmaya da devam eden Türkiye Atletizm Federasyonu Atlamalar Koordinatörü sayın Doç. Dr. Iőık BAYRAKTAR 'a, çalışmanın istatistik değerlendirmelerinde destek olan Araő. Gör. Fulden CANTAŐ'a ve bu çalışmada olduğu gibi bütün hayatımda g aldığım eőim Dr. Öğretim yesi Berfin Serdil RS 'e teşekkür ederim.



# İÇİNDEKİLER

|   |     |
|---|-----|
| KABUL VE ONAY SAYFASI.....                      | i   |
| TEŞEKKÜR .....                                  | ii  |
| İÇİNDEKİLER.....                                | iii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....            | v   |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                           | vi  |
| TABLolar DİZİNİ.....                            | vii |
| ÖZET .....                                      | x   |
| ABSTRACT .....                                  | xii |
| 1. GİRİŞ.....                                   | 1   |
| 1.1. Çalışmanın Amacı .....                     | 4   |
| 1.2. Problem Cümlesi .....                      | 5   |
| 1.2.1. Alt Problemler .....                     | 5   |
| 1.2.2. Null Hipotezler .....                    | 6   |
| 1.3. Varsayımlar .....                          | 7   |
| 1.4. Sınırlılıklar.....                         | 7   |
| 1.5. Tanımlar .....                             | 7   |
| 2. GENEL BİLGİLER.....                          | 9   |
| 2.1. Yaşam Kalitesi.....                        | 9   |
| 2.1.2. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi..... | 11  |
| 2.2. Atletizm .....                             | 12  |
| 2.2.1. Koşular .....                            | 13  |
| 2.2.1.1. Pist koşuları .....                    | 13  |
| 2.2.1.1.1. Kısa mesafe koşuları.....            | 14  |
| 2.2.1.1.2. Orta mesafe koşuları.....            | 15  |
| 2.2.1.1.3. Bayrak koşuları.....                 | 16  |

|   |    |
|---|----|
| 2.2.1.2. Kır koşulları .....  | 16 |
| 2.2.2. Atlama Branşları .....   | 16 |
| 2.2.2.1. Yüksek atlama .....  | 17 |
| 2.2.2.2. Uzun atlama .....  | 18 |
| 2.2.2.2.1. Tek adımla atlama .....  | 18 |
| 2.2.2.2.2. Üç adım atlama .....   | 19 |
| 2.2.2.4. Sıyrıkla atlama .....  | 19 |
| 2.2.3. Atmalar .....  | 20 |
| 2.3. IAAF Puan ve Skor Tabloları .....  | 20 |
| 2.4. Spor ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki .....                               | 21 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM .....  | 23 |
| 3.1. Materyal Toplanması ve Örneklerin Hazırlanması .....                         | 23 |
| 3.1.1. Veri Toplama Araçları .....  | 23 |
| 3.1.1.1. Yaşam Kalite Ölçeği (YKÖ) .....  | 23 |
| 3.1.1.2. Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) Puanı Belirlenmesi ..... | 26 |
| 3.2. İstatistiksel Analizler .....  | 29 |
| 4. BULGULAR .....   | 30 |
| 5. TARTIŞMA .....   | 44 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....  | 50 |
| KAYNAKLAR .....   | 52 |
| EKLER .....   | 57 |
| ÖZGEÇMİŞ .....  | 62 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>BA</b>                  | : Bedensel Alan   |
| <b>ÇA</b>                  | : Çevresel Alan   |
| <b>DSÖ</b>                 | : Dünya Sağlık Örgütü                                     |
| <b>IAAF</b>                | : Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu                |
| <b>RA</b>                  | : Ruhsal Alan   |
| <b>SA</b>                  | : Sosyal Alan   |
| <b>SPSS</b>                | : Sosyal Bilimler için İstatistik Programı                |
| <b>SYK</b>                 | : Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi                          |
| <b>WHOQOL – BREF</b>       | : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kısaltılmış |
| <b>WHOQOL-BRIEF-TR 100</b> | : 100 soruluk Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği   |
| <b>YK</b>                  | : Yaşam Kalitesi  |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|  |    |
|--|----|
| Şekil 1. Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar .....  | 10 |
| Şekil 2. Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Yaşam Kalitesinin Değerlendirildiği Alanlar ..... | 11 |
| Şekil 3. Pist Koşuları Sınıflandırması .....   | 14 |
| Şekil 4. 100 Metre Branşı Bölümleri .....  | 14 |
| Şekil 5. 800 Metre Branşına Etki Eden Faktörler .....                                  | 15 |
| Şekil 6. Kır Koşuları Sınıflandırması .....  | 16 |
| Şekil 7. Atlamalar Sınıflandırması .....   | 17 |
| Şekil 8. Atmalar Sınıflandırması .....   | 20 |
| Şekil 9. IAAF Puan Tablosu .....   | 27 |
| Şekil 10. 100 Metre Koşusu İçin IAAF Puan Örneği .....                                 | 28 |
| Şekil 11. Uzun Atlama İçin IAAF Puan Örneği.....                                       | 29 |
| Şekil 12. Branşlara Göre IAAF Puanlarının İkili Karşılaştırması.....                   | 42 |

## TABLolar DİZİNİ

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1.</b> Yaşam Kalitesi Ölçeği Alan ve Bölümleri .....  | 24 |
| <b>Tablo 2.</b> Yaşam Kalite Ölçeği Alt Ölçekleri ve Sorular .....   | 25 |
| <b>Tablo 3.</b> Yaşam Kalite Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenilirlik Katsayıları .....   | 25 |
| <b>Tablo 4.</b> Çalışmada Yer Alan Elit Atletlerin Branşlara Göre Demografik Bilgileri .....   | 30 |
| <b>Tablo 5.</b> IAAF Puanı ve Alt Boyutlar Toplam Puanları için Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları .....   | 30 |
| <b>Tablo 6.</b> Branşlara Göre IAAF Puanı ve Alt Boyutlar Toplam Puanları için Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları .....  | 30 |
| <b>Tablo 7.</b> Yaşam Kalitenizi Nasıl Buluyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri ..   | 31 |
| <b>Tablo 8.</b> Sağlığınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri...  | 31 |
| <b>Tablo 9.</b> Ağrılarınızın, Yapmanız Gerekenleri Ne Derecede Etkilediğini Düşünüyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....                       | 31 |
| <b>Tablo 10.</b> Ağrılarınızın, Yapmanız Gerekenleri Ne Derece Engellediğini Düşünüyorsunuz? Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                     | 31 |
| <b>Tablo 11.</b> Günlük Uğraşlarınızı Yürütebilmek İçin Herhangi Bir Tıbbi Tedaviye Ne Kadar İhtiyaç Duyuyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri..... | 32 |
| <b>Tablo 12.</b> Yaşamaktan Ne Kadar Keyif Alırsınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....  | 32 |
| <b>Tablo 13.</b> Yaşamınızı Ne Ölçüde Anlamlı Buluyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....  | 32 |
| <b>Tablo 14.</b> Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....   | 33 |
| <b>Tablo 15.</b> Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                                   | 33 |
| <b>Tablo 16.</b> Fiziksel Çevreniz Ne Derecede Sağlıklıdır Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....  | 33 |



|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 17.</b> Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                | 34 |
| <b>Tablo 18.</b> Bedensel Görünüşünüzü Kabullenir misiniz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....                                       | 34 |
| <b>Tablo 19.</b> Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                      | 34 |
| <b>Tablo 20.</b> Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....       | 35 |
| <b>Tablo 21.</b> Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur Sorusu İçin Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....          | 35 |
| <b>Tablo 22.</b> Uykunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri ..  | 35 |
| <b>Tablo 23.</b> Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....                                   | 35 |
| <b>Tablo 24.</b> Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                 | 36 |
| <b>Tablo 25.</b> Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var Mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                | 36 |
| <b>Tablo 26.</b> Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var Mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....                      | 36 |
| <b>Tablo 27.</b> Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....       | 37 |
| <b>Tablo 28.</b> Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....          | 37 |
| <b>Tablo 29.</b> Hareketlilik (Etrafta Dolaşabilme, Bir Yerlere Gidebilme) Becerinizi Nasıldır Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri ..... | 37 |
| <b>Tablo 30.</b> Uykunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri ..  | 38 |
| <b>Tablo 31.</b> İş Görme Kapasitenizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....                                   | 38 |
| <b>Tablo 32.</b> Kendinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri ..   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 33.</b> Diğer Kişilerle İlişkilerinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....  | 38 |
| <b>Tablo 34.</b> Cinsel Yaşamınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....  | 39 |
| <b>Tablo 35.</b> Arkadaşlarınızın Desteğinden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....  | 39 |
| <b>Tablo 36.</b> Yaşadığınız Evin Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....  | 39 |
| <b>Tablo 37.</b> Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....  | 40 |
| <b>Tablo 38.</b> Ulaşım Olanaklarınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri.....  | 40 |
| <b>Tablo 39.</b> Ne Sıklıkta Hüzün, Ümitsizlik, Bunaltı, Çökkünlük Gibi Olumsuz Duygulara Kapılırsınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri .....  | 40 |
| <b>Tablo 40.</b> Yaşamınızda Size Yakın Kişilerle (Eş, İş Arkadaşı, Akraba) İlişkilerinizde Baskı ve Kontrolle İlgili Zorluklarınız Ne Ölçüdedir Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri..... | 41 |
| <b>Tablo 41.</b> IAAF Puanları ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları için Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....  | 41 |
| <b>Tablo 42.</b> Atma Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki...  | 42 |
| <b>Tablo 43.</b> Atlama Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki   | 43 |
| <b>Tablo 44.</b> Atlama Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki   | 43 |

## ÖZET

### MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDE YARIŞAN ATLETLERİN YAŞAM KALİTESİ VE PERFORMANS DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

**Örs T. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2018**

Elit düzeyde atletizm branşı ile uğraşan sporcular uzun yıllar boyunca yüksek şiddette antrenmana maruz kalmaktadır. Bununla birlikte, eğitim, aile, çevre ve maddi sorunlar da sporcuların başarılarını tehlikeye düşürmektedir. Sporcuların sahip oldukları yaşam biçimlerinin antrenman ve devamında yarış esnasında gösterecekleri performansları etkileyeceği düşünülmektedir. Bu sebeple, çalışmanın amacı milli takım düzeyinde yarışan atletizm branşı sporcularının yaşam kaliteleri (YK) ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Türkiye Atletizm Federasyonu'na bağlı kulüplerde spor yapan ve uluslararası düzeyde yarışmalara katılan 100 erkek ve 49 kadın atlet katılmıştır. Veri toplama aracı olarak yaşam kalite ölçeği (YKÖ) ve Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından yayınlanan puan tabloları kullanılmıştır. IAAF puanı ve her bir alt boyut için atma, atlama, koşu grupları; Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılmış, değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri medyan (25.-75. persantil) olarak belirtilmiştir. IAAF puanları ve yaşam kalitesi arasında ilişkinin incelenmesi için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. IAAF puanının atlama ve koşu branşları arasında istatistiksel olarak farklı olduğu ( $p = 0,005$ ) görülmektedir. Atlama sporcularının IAAF puanları koşu branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Atlama branşı sporcularının sosyal alanları; ruhsal ( $p < 0,01$ ), çevresel ( $p < 0,01$ ) ve bedensel ( $p = 0,07$ ) alanlarla istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir ( $p < 0,01$ ). Koşu branşı sporcularının sosyal alanları ruhsal ( $p < 0,01$ ), çevresel ( $p < 0,01$ ) ve bedensel ( $p = 0,02$ ) alanlarla istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki göstermektedir ( $p < 0,01$ ). Ruhsal alan; çevresel ( $p < 0,01$ ) ve bedensel ( $p < 0,01$ ) alanla istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, elit seviyede yarışan atletizm branşı sporcularının YK algıları ve alt boyut puanları benzerlik göstermekle birlikte, performans düzeylerinin branşlarda farklılaştığı görülmektedir. Atletlerin benzer YK algısına rağmen

farklı performans düzeylerine sahip olmaları sebebi ile performansı etkileyen diğer faktörler (motorik özellikler, psikolojik dayanıklılık vb) ile ilgili araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Atletizm, Yaşam Kalitesi, IAAF Puanı



## **ABSTRACT**

### **DETERMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF LIFE AND PERFORMANCE LEVELS OF ATHLETES COMPETING AT THE NATIONAL TEAM LEVEL**

**Ors T. Aydin Adnan Menderes University Graduate School of Health Sciences  
Department of Physical Education and Sports Education Master's Thesis, Aydin, 2018**

Athletes at elite level are exposed to high intensity training for many years. However, the success of sportsmen also related to their education, family, environment and financial problems. The life style that athletes has rather than trainings is thought to affect their training and competition performances. For this reason, the aim of the current study was to evaluate the life quality and performance levels of elite athletes. 100 male and 49 female athletes competing at international level. Life Quality Assessment and IAAF scoring tables were used as data collection tools. The demographic data for the 149 elite athletes included in the study are given as the arithmetic mean  $\pm$  standard deviation and percentile. IAAF scores and pitcher, jumping, running groups for each sub-dimension were analyzed with Kruskal Wallis test and the descriptive statistics of the variables were reported as median (25th-75th percentile). Non-parametric Spearman Correlation Analysis was used to examine whether there was a relationship between IAAF scores and quality of life. Statistical significance level was set at  $p < 0.05$ . When the groups are compared in terms of IAAF scores and sub-dimensions of life quality; The IAAF score appears to be statistically different between jumping and running ( $p = 0.005$ ). There was a statistically significant difference in IAAF scores between running and jumping ( $p = 0.004$ ). The IAAF scores of jumping athletes were significantly higher than those of running athletes. It is seen that social areas of jumping branch athletes have a statistically significant positive correlation with the psychological ( $p < 0.01$ ), environmental ( $p < 0.01$ ) and physical ( $p = 0.07$ ) fields ( $p < 0.01$ ). Social areas of running athletes have a statistically significant positive relationship with the psychological ( $p < 0.01$ ), ( $p < 0.01$ ) and physical ( $p = 0.02$ ) fields ( $p < 0.01$ ). However, the spiritual ( $p < 0,01$ ) and body ( $p < 0.01$ ) fields were statistically significant. According to the results of the study, it is seen that the athletic branch athletes competing in the elite level have a similarity to the life quality perception and subscale scores, but their

performance level is different in throwing, jumping and running branches. This affects the order in which the athletes get at the competitions. Athletes are expected to have different performance levels in spite of similar life quality perceptions, and it is thought that it would be useful to conduct research on other factors that affect performance (motor characteristics, psychological endurance, etc.).

**Key Words:** Athletics, Life Quality, IAAF Scores



# 1. GİRİŞ

Günümüzde bilim ve teknolojiye yaşanan gelişmeler oldukça hız kazanmıştır. Yaşanan bu gelişmeler birçok alanda insanoğlunun hayatını kolaylaştırmaktadır (Yazıcı, 2012). Teknolojik gelişmelere paralel olarak sanayileşme ve şehirleşme oranındaki artış yaşam koşullarının gittikçe durağanlaşmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda ise yaşamı tehdit eden kaygı, stres, psikolojik bozukluklar, panikataklık ve depresyon gibi olumsuzlukların görülme oranında artış meydana gelmektedir (Yazıcı, 2012).

Genel olarak "kalite" sahip olunan niteliğin seviyesinin bir derecesi olarak belirtilmektedir. Yaşam kalitesi (YK) ise, kişilerin sahip olduğu sağlık durumundan öte, kişilerin içinde bulunduğu iyilik halini de kapsayan bir kavramdır (Eser ve ark, 2008). Yaşam kalitesini kolay bir şekilde tanımlayacak olursak; "Belirli yaşam koşullarında bireysel tatmini etkileyen problemlerin bedensel, ruhsal ve sosyal etkilerine günlük yaşamda verilen bireysel deri dönüt" olarak ifade edilebilir (Doğu, 2017). Bu nedenle yaşam kalitesini belirlemek geniş kapsam ve kavrayışa sahiptir (Eser ve ark, 2008). Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi (SYK) bütüncül olarak yaşam kalitesinin bir alt bileşenidir. Bu yüzden bu iki kavram birbirleriyle yakından ilişkili kavramlardır (Kırgız ve ark, 2014). Bazı araştırmacılar yaşam kalitesini ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini birbirinden ayırarak araştırılıp incelenmesi konusunda görüşlere sahipken kimi araştırmacılar ise yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarının sağlıkla ilgili yaşam kalitesini kapsamakta olduğunu ve bunların beraber incelenmesi görüşündedir (Kırgız ve ark, 2014).

Yaşam kalitesi Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgi ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlanmaktadır (Kırgız ve ark, 2014; Doğu, 2017). Uzun yıllardır sağlıklı olma ve yaşlanmayı yavaşlatma, daha pozitif, canlı ve hareketli olabilmek için inceleme ve araştırmalar yapılmaktadır. İnsanın doğumuyla başlayan biyolojik gelişmede; yaşam kalitesini yüksek tutmak, karşılaşılan psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı bir çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi kişilerin elinde olmayan değişkenleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olmak istenmektedir. Fakat insanlar sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olmak isterken; diğer yandan hızla gelişen teknoloji karşısında kısa vadede yaşam kalitesini yükselttiğini düşünse de, uzun vadede hareketsizliği

artırmaktadır. Ayrıca, bu durum sağlığı olumsuz etkileyip yaşam kalitesini düşürmektedir (Özüdoğru, 2013).

Fiziksel aktivitenin her yaşta sağlığa yararlı olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktivite sadece toplum sağlığına olumlu etki yaratmamakta aynı zamanda kişilerin yaşam kalitesinde artışa da sebep olmaktadır (Omorou ve ark, 2013). Düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite, özellikle çocukların ve gençlerin, sağlıklı büyümelerinde, gelişmelerinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmalarında, sosyalleşmelerinde etkili olmaktadır. Bununla birlikte, düzenli fiziksel aktivite yetişkinlerin çeşitli hastalıklardan korunmasında veya tedavisinde, yaşlıların ise aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında yani kısaca tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Bayrakçı, 2008; Özüdoğru, 2013). Yapılan araştırmalara bakıldığında; fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin bütün alanlarıyla diğer değişkenlere göre baskın bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite kişilere psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek, sahip olunan yaşam kalitesini pozitif yönde etkilemektedir (Özüdoğru, 2013).

Sportif faaliyetlere katılım gibi düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sakatlıkları ve kronik hastalıkları önlemede önemli bir role sahip olduğu, fonksiyonel bağımsızlık ve yaşam kalitesini iyileştirmek ve kronik hastalık riskini azaltmak için kişilere egzersizler önerilmesi gerektiği belirtilmektedir (Middleton ve ark. 2018). Aslında, düzenli fiziksel aktivitenin her yaşta insan için birçok sağlık yararı ürettiği düşünülmektedir. Ayrıca, ergenlerde çeşitli psikolojik ve sosyal faktörlerdeki gelişmelere de tutarlı bir şekilde bağlıdır (Snyder ve ark, 2010). Spor yapmanın en önemli kazanımlarından biri sağlıklı yaşam için sportif etkinliklere katılım olsa da profesyonelleşen sporcular için bu meslek haline gelen bir durum olmaktadır. Mesleği sporculuk olan kişiler için performans önemli bir faktördür. Performansa ve kazanmaya koşullandırılmış sporcular yarışma öncesinde büyük stres ile karşı karşıya gelmektedir. Çünkü bu durumda sporcular için yarışma yalnızca bir bedensel zorlanma değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir zorlanma olmaya başlamaktadır. Böylece ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaşmakta, ruh ve beden sağlığını tehdit eder duruma gelmektedir (Erim ve Küçük, 2016).

Üstün fiziksel özellikler, yüksek bağlılık ve motivasyon ile birlikte, elit sporcuların önemli özellikleri içerisinde yer almaktadır. Ancak, sinir bozucu aksaklıklarla karşı karşıya kaldıklarında, onları yükselten aynı özellikler ve motivasyon nitelikleri en büyük düşmanları



olabilmektedir (Lemyre ve ark, 2007). Özellikle genç ve idealist olan elit atletlerde yoğun antrenman ve yetersiz toparlanmaya bağlı olarak kendilerini aşırı zorlama, yorgunluk ve asla kendilerinin tam potansiyelini ve yarışma kapasitesini farkında olamama gibi durumlar yaşanmaktadır (Lemyre ve ark, 2007). Literatüre bakıldığında; sportif ve elit sportif performansın etkilerinin araştırıldığı çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Chantal ve ark, 1996).

Atletizm dünya çağında popülerliği olan ve olimpiyatlarda %20 ile en büyük seyirciye sahip olan branş olarak belirtilmektedir. Atletizm, koşu, atlama ve atma, yürüyüş, kros koşu ve yol koşu parkurlarını içerir. Atletizm branşı, Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından yönetilmektedir (Timpka ve ark, 2014). Atletizm branşında sporcular koştukları, attıkları ya da atladıkları mesafeye bağlı olarak değerlendirilmektedir. Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından yayınlanan puan tablosu ile her sporcunun kendi derecesine bağlı olarak IAAF puan tablosundan performansının skor olarak karşılığı belirlenebilmektedir (<https://www.iaaf.org/news/iaaf-news/scoring-tables-2017>).

Sportif faaliyetlerde en iyi olmak ya da atletizm gibi branşlarda rekor kırmak çok uzun zamandır sporcuları teşvik eden, spora yönlendiren konuların başında gelmektedir. Her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla atletizmde rekorlar yenilendikçe pistlerde yarışan atletler, temsil ettikleri ülkenin teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartlarını yarıştırmaya hale getirmişlerdir. Bir ülkenin olimpiyatlarda başarılı olabilmesi o toplumun ekonomik gelişmişliği ve teknolojik yönden gelişmişliğine bağlı olmaktadır (Yapıcı ve Ersoy, 2015). Dünyada atletizm branşına gösterilen ilgi oldukça fazladır. Ülkemizde ise son zamanlarda oldukça hızla ileri doğru bir yükselişe geçmiştir. Son birkaç yıldır dünya sıralamalarında sporcularımızın ilk 3 dereceye girmeye başlaması ile birlikte branşa duyulan ilgi de artmıştır.

Atletizm gibi bireysel branşlarda sporcuların sahip olduğu yaşam kalitelerinin yaşadıkları stres ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ya da tersine, elit sporcuların spor hayatlarında yaşadıkları strese bağlı olarak günlük hayatlarındaki yaşam kalitelerinin de etkilenebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, günlük hayatlarında sahip oldukları yaşam kalitesi de sportif başarılarını ve performanslarını etkilemektedir. Bu döngü içerisinde kalan elit sporcuların, psikolojik yönden sorunlar yaşadıkları, kendilerini ciddi baskı altında hissettikleri, buna bağlı olarak yaşadıkları sakatlıkların arttığı ve hatta zaman

zaman sporu bıraktıkları bile görülmektedir. Bununla birlikte, çeşitli yarışma sporlarına katılımın günlük yaşam aktivitelerinin kalitesi ve kişilerin sağlığı açısından da yarar sağlayacağı düşünülmektedir (Sheppard ve ark, 1995).

Atletizm branşında elde edilen başarıların artmasına ve literatürde antrenmana ya da performansı geliştirmeye yönelik çalışmalar bulunmasına rağmen, sporcuların yaşam kaliteleri ve performansları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı; milli takım düzeyinde yarışan elit atletlerin YK ve IAAF puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

### **1.1. Çalışmanın Amacı**

Atletizm dünyanın en popüler branşları arasında yer almaktadır. Koşulan zaman, atlanılan mesafe ve geçilen yükseklik gibi faktörler atletizm branşını diğer spor dallarından ayırmaktadır. Gelişen teknoloji ve spor bilimleri camiasındaki yeniliklerle birlikte, sporcular aynı mesafeleri daha kısa zamanda koşmaya, cirit, çekiç gibi aparatları daha uzağa atmaya ve daha fazla uzaklığa/yükseklığe sıçramaya başlamıştır. Bu da yeni rekorların kırılmasına ve atletizmin dünyada daha cazip ve daha popüler duruma gelmesine katkı sağlamaktadır. Atletizm branşında sporcular belirli bir mesafeyi koştukları süreye, atladıkları uzunluğa ya da yüksekliğe ve ekipmanları attıkları dereceye göre değerlendirilmektedir. Atletizmde başarıyı belirlemede çeşitli değerlendirme kriterleri olması sebebi ile IAAF sporcuların sahip oldukları bu derecelere bağlı olarak belirlenen skorların olduğu bir tablo yayınlamaktadır. Bu tabloda yer alan puanlara IAAF puanı denmektedir. IAAF tarafından yayınlanan ve sporcuların puanlarının yer aldığı bu tablo sayesinde atletizmin farklı branşlarında yarışan sporcuların performanslarının birbirleri ile kıyaslamasının yapılabilmesi mümkün olmaktadır.

Günümüzde insanlar, hayatlarının her alanında kendilerini hissettiren güçlüklerle dolu bir dünyayla karşı karşıyadır. Bu güçlükler ve zorlamalar kişinin dengesini bozarak, bir taraftan yaşamın devamı için gerekli olan enerjiyi açığa çıkarırken, diğer taraftan tüm enerjisini yok edebilmekte ve bireyin çaresiz, savunmasız, güçsüz hissetmesine sebep verebilmektedir. Bunun sonucunda kişilerin hissettiği tükenmişlik, sahip olunan yaşam kalitesini dramatik bir biçimde azaltmakta ve aynı zamanda, hem aile hem de iş yaşamı üzerinde negatif bir etki yaparak bireye ıstırap verebilmektedir (Tatlıcı ve Kırimoğlu, 2008).

Elit düzeyde atletizm branşı ile uğraşan sporcular uzun yıllar boyunca yüksek şiddette antrenmana maruz kalmaktadır. Bununla birlikte, eğitim, aile, çevre ve maddi sorunlar yaşayan sporcuların başarıları da tehlikeye düşmektedir. Sporcuların antrenman dışında sahip oldukları yaşam biçimlerinin antrenman ve devamında yarış esnasında gösterecekleri performansları etkileyeceği düşünülmektedir. Sporcuların bireysel başarıları arttıkça ülkenin de atletizm branşında sahip olduğu kalite aynı oranda artış gösterecektir. Bu sebeple, çalışmanın amacı milli takım düzeyinde yarışan atletizm branşı sporcularının YK ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Bu çalışmada milli takım düzeyinde yarışan atma, atlama ve koşu branşı sporcularının YK ve IAAF puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.2.1. Alt Problemler**

Çalışmada ana probleme dayalı olarak aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Araştırmaya katılan elit atletlerin kişisel nitelikleri nelerdir?
2. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları arasında fark var mıdır?
3. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre yaşam kaliteleri arasında fark var mıdır?
4. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre sosyal alanları (SA) arasında fark var mıdır?
5. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre ruhsal alanları (RA) arasında fark var mıdır?
6. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre çevresel alanları (ÇA) arasında fark var mıdır?

7. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre bedensel alanları (BA) arasında fark var mıdır?

8. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve YK arasında ilişki var mıdır?

9. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve SA arasında ilişki var mıdır?

10. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve RA arasında ilişki var mıdır?

11. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve A arasında ilişki var mıdır?

12. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve BA arasında ilişki var mıdır?

### **1.2.2. Null Hipotezler**

Milli takım düzeyinde yarışan atletizm branşı sporcularında;

1. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları arasında fark yoktur.

2. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre yaşam kaliteleri arasında fark yoktur.

3. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre sosyal alanları arasında fark yoktur.

4. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre ruhsal alanları arasında fark yoktur.

5. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre çevresel alanları arasında fark yoktur.

6. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre bedensel alanları arasında fark yoktur.

7. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve yaşam kaliteleri arasında fark yoktur.

8. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve SA arasında ilişki yoktur.

9. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve RA arasında ilişki yoktur.

10. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve A arasında ilişki yoktur.

11. Araştırmaya katılan elit atletlerin branşlara göre IAAF puanları ve BA arasında ilişki yoktur.

### **1.3. Varsayımlar**

Bu araştırmada;

- Çalışma boyunca literatürden elde edilen bulguların yeterli olduğu,
- Çalışmaya katılan elit atletlerin anket formuna içten ve doğru yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu alışma Türkiye Atletizm Federasyonu'na bağlı kulüplerde milli takım düzeyinde yarışan ve milli takım kamplarına katılan atma, atlama ve koşu branşından sporcular ile sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

**Yaşam Kalitesi:** Yaşam kalitesi, nesnel ve öznel göstergeleri, geniş bir yaşam alanı ve bireysel değerleri bir araya getiren bir model olarak tanımlanmaktadır (Felce ve Perry, 1995). Dünya Sağlık rgt'nün yapmış olduğu tanıma göre ise; YK, bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemindeki kendi yaşamlarına dair algılarıdır (zdoğru, 2013).

**IAAF Puanı:** Atletizmin farklı disiplinlerinde karşılaştırılabilir bir performans ve izleme performansı sağlamak için performans ölçümlerinin aynı metriğe dönüştürülmesi gerekmektedir (Stoeber ve ark, 2010). Bu sebeple, Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu atletizm branşı sporcularının yıl içerisinde sahip oldukları derecelere göre (atladıkları mesafe, koştukları süre gibi) puanlar belirtilmektedir. Bu puanlara, IAAF puanı adı verilmektedir.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Yaşam Kalitesi

Kalite, bir insanın, nesnenin ya da yaşantının niteliğini ve onun başka şeylerden ayırt edici üstünlüğünü ölçüp değerlendirebilen özelliğe verilen isimdir. Bir başka deyişle kalite, kişinin entelektüel ve moral alandaki doğasını belirleyen bir nitelik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Perim, 2007). Yaşam kalitesi kavramı ilk kez 1939'da Thorndike tarafından sosyal çevrenin kişiye yansıyan tepkisi olarak tanımlanmıştır (Güven, 2016). Literatürde YK ile ilgili farklı tanımlar yer almaktadır ve genellikle yaşam kalitesi kullanıldığı alana göre tanımlanmaktadır. Yaşam kalitesinin evrensel tanımlaması bulunmamakla birlikte; genellikle yaşamdan duyulan hoşnutluk ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca YK, bireylerin kültür ve değerler sistemi içerisinde, kendi buldukları durumları algılama biçimidir. Yaşam kalitesinin içeriğinde, insanların fiziksel fonksiyonları, psikolojik durumları, aile içinde ve dışında sahip oldukları sosyal ilişkileri, çevreyle etkileşimleri ve inançları da yer almaktadır (Perim, 2007).

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamında önemli bulduğu alanlardaki istekleri ile elinde bulundurduklarından memnun ve mutlu olma halidir (Taşpınar, 2013; Gönülateş 2016). Dünya Sağlık Örgütüne göre YK (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlanmaktadır (Kırgız ve ark, 2014).

Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin çok boyutlu tanımı literatürde çeşitli yazarlar tarafından yapılmış ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi dört ana başlıkta toplanmıştır (Altıntaş, 2006). Bu ana başlıklar şu şekildedir:

- (1) Fiziksel Fonksiyonel Durum
- (2) Hastalık ve Tedavi ile İlişkili Fiziksel Semptomlar
- (3) Psikolojik Fonksiyon
- (4) Sosyal Fonksiyon

Yaşam kalitesinin sosyal belirleyicileri ise iki başlık altında toplanabilir:

- (1) Kişinin kendi hayatı hakkında sahip olduğu deneyimler ve karakteristik özellikler

(2) Kişinin kendi hayatı ile ilgili olmayan olaylar hakkındaki görüşleri (Andrews ve Withey, 1974).

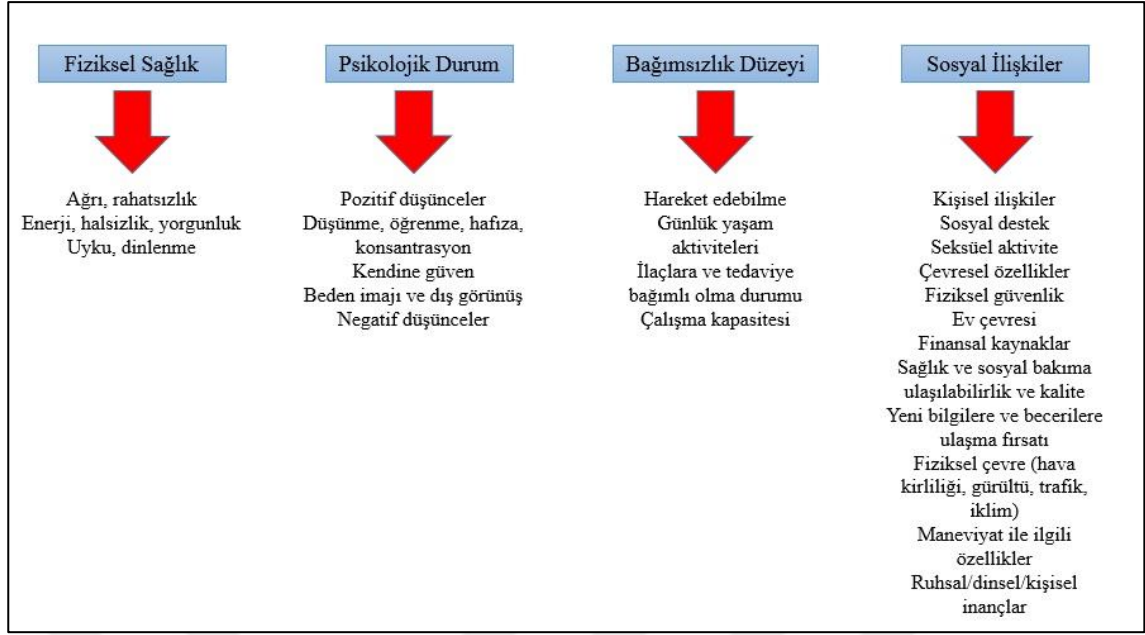
Yaşam kalitesi bireyin yaşadığı çevredeki beklentilerini, standartlarını, amaçlarını ve ilgilerini içermektedir (Güven, 2016). Yaşam kalitesinin içerisinde birçok alt kavram bulunmaktadır. Bu alt kavramlar aşağıda kısaca belirtilmektedir:



Şekil 1. Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar (Öksüz ve Malhan, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini kişilerin kültürel bağlamları içindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer sistemlerini, hedeflerini, standartlarını ve ilgilerini algılama biçimi olarak tanımlamaktadır. Buna bağlı olarak, DSÖ'nün yaşam kalitesi tanımında; fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevresel özellikler ve maneviyat ile ilgili özellikleri içeren 6 alan bulunmaktadır. Bu alanların kapsadığı maddeler ise şu şekilde belirtilmektedir;





Şekil 2. Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Yaşam Kalitesinin Değerlendirildiği Alanlar (Üstün, 2006; Gönülateş, 2016).

### 2.1.2. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılacak ölçütlerin çok boyutlu, subjektif, kullanışlı, geçerli ve güvenilir olması gerekmektedir. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçütler genel olarak iki grupta incelenmektedir:

**Genel Ölçekler:** Bu ölçekler, genel popülasyonda kullanılan, çeşitli sağlık durumları ve hastalıklara uygulanabilen, geniş ilgi alanlarını değerlendiren ölçeklerdir (Eser, 2004; Güldalı, 2017). Bu grup ölçeklerin en sık kullanılanları şunlardır:

- Medical Outcome Study SF-36
- WHOQOL (World Health Organization Quality of Life)
- Dartmouth COOP Function Charts
- Spritzer Yaşam Kalitesi İndeksi (Spritzer Quality of Life Index-SQLI)
- Esenlik İndeksi (Index of Well-Being-IWB)
- Duke Sağlık Ölçeği (Duke Health Profile)
- Tıbbi Sonuç Çalışması (Medical Outcome Study General Health Survey)

- McMaster Sağlık İndeks Anketi (McMaster Health Index Questionnaire)
- Nottingham Sağlık Ölçeği (Nottingham Health Profile)
- Hastalık Etki Ölçeği (Sickness Impact Profile) (Güldalı, 2017).

**Hastalığa Özgü Ölçekler:** Belirli hastalık gruplarının, işlevsel bozuklukların veya bir bulgunun yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemek üzere tasarlanan ölçeklerdir. Bu ölçek türlerine örnek olarak aşağıdaki ölçekler verilebilir:

- Barthel Engellilik İndeksi (Sayalı, 2008)
- Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS)
- McGill Ağrı Anketi
- Pediatrik Astım Yaşam Kalitesi Anketi (PAQLQ) (Güldalı, 2017).

Yaşam kalitesi kavramı, bireyin kendi yaşamının değerlendirilişine dayanan öznel algı, duygu ve biliş süreçlerinin bir bütünü olarak tanımlanırken, bireysel iyilik durumunun bir anlatımıdır (Kutlu ve ark, 2011). Son zamanlarda yaşam kalitesini ölçmede kullanılan en yaygın ölçek, Dünya Sağlık Örgütü'nün WHOQOL grubu tarafından belirlenen, WHOQOL Türkiye Grubu tarafından Türk dilinin ve kültürünün yaşam kalitesini uluslararası düzeyde standardize edecek olan ankettir. WHOQOL ölçeğinin WHOQOL-100 (uzun form) ve WHOQOL-Brief (kısa form) olmak üzere iki sürümü bulunmaktadır. Her biri 4 alt grup içeren 36 başlıklı Kısa-Form Sağlık Araştırması (SF-36) yaşam kalitesini iki boyutunu değerlendirmektedir: (1) ruhsal sağlık ve (2) fiziksel sağlık (Kutlu ve ark, 2011; Altıntaş, 2006).

## 2.2. Atletizm

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz her ne kadar farklı kelimeler olsa da çoğu zaman birbirleri ile eş anlamlı olarak ifade edilmektedir (Caspersen ve ark, 2000; Sağlam, 2015). Kişilerin birbirlerine karşı üstünlük sağlamasını hedefleyen ve bu sebeple rekabet içeren spor, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan fiziksel aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000; Sağlam, 2015). Egzersiz ise; planlı olarak yapılan ve fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla birimini artırmak için vücudun tekrarladığı hareketler olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark, 1985; Sağlam, 2015).

Atletizm, eski antik çağda kavga, mücadele ve şans anlamına gelen “athlos” kelimesinden gelen eski bir tarihe sahiptir. Atletizm, kişilerin becerilerini önemli hale getiren doğal hareketlere verilmiş bir isim şeklinde de tanımlanabilir. Belirtilen bu hareketler topluluğu koşular, atmalar ve atlamalardan oluşmaktadır. Atletizmin temel felsefesinde; zaman, mesafe ve yükseklik barınmaktadır. Koşular zamana, atmalar mesafeye, atlamalar ise yüksekliğe karşı konulan mücadeleleri ifade etmektedir (Çalışkan, 2013).

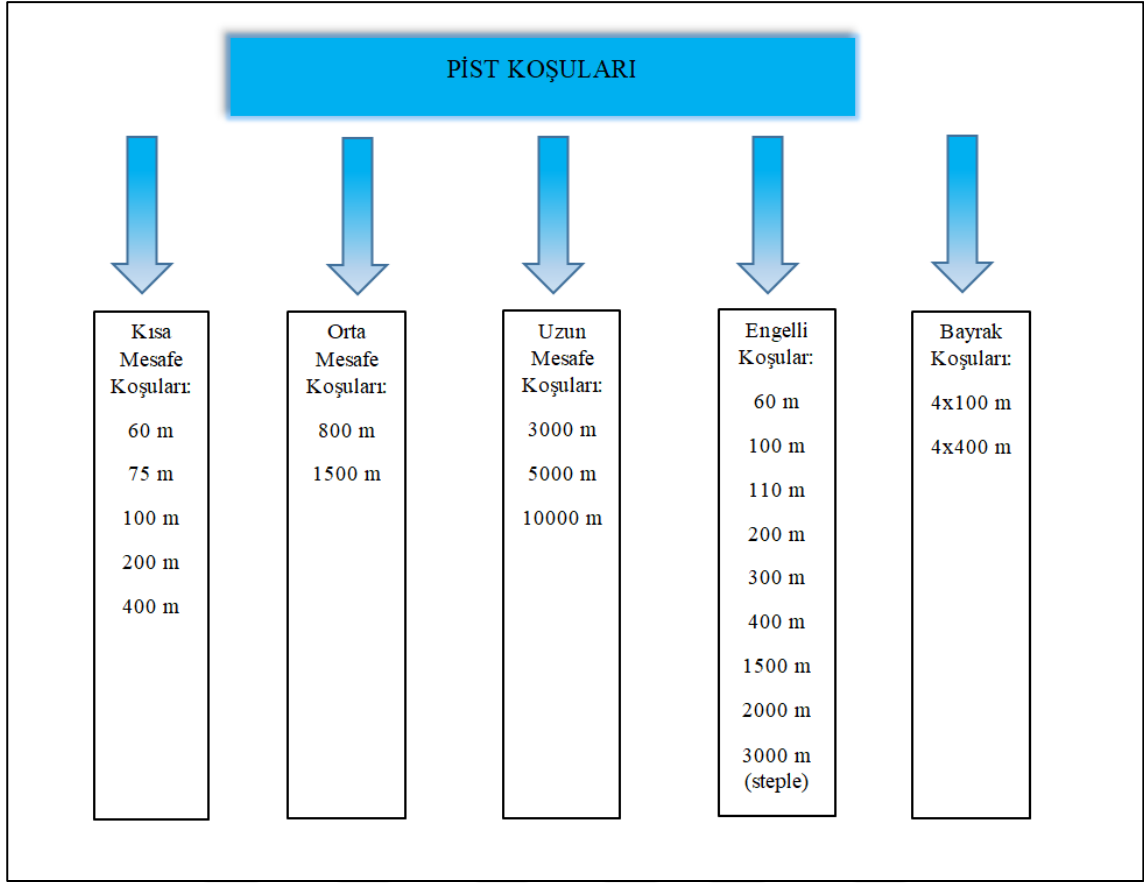
### **2.2.1. Koşular**

Atletizm branşının koşular bölümü pist ve kır koşuları olmak üzere iki ana alt başlıkta incelenebilir. Pist ve kır koşuları da kendi içerisinde alt branşlara ayrılmaktadır. Bunlara aşağıda kısaca tanımlanmıştır.

#### **2.2.1.1. Pist koşuları**

Atletizm branşında standart pist uzunluğu 400 metredir. Günümüzde kullanılan yeni pistler eskilerine nazaran daha sert bir zemine sahip yapay pistlerden oluşmaktadır. Bu yapay zeminlere “tartan” pist adı verilmektedir ve sporcuların kullanmış olduğu özel çivili ayakkabıların zeminde kaymaması üzerine yapılmış özel bir bileşkedir. Tartan her iklimde kullanıma uygundur. Atletizm koşu pistlerinin genişliği 7.32 metreden az olmamalıdır. Pistin iç kenarı beton veya benzer bir malzemeden yapılmış 50 mm yükseklikte ve en az 50 mm genişlikte bir bordürle yükseltilmiş olmalıdır.

Atletizm branşının pist koşuları aşağıdaki şekilde sınıflandırılmaktadır:

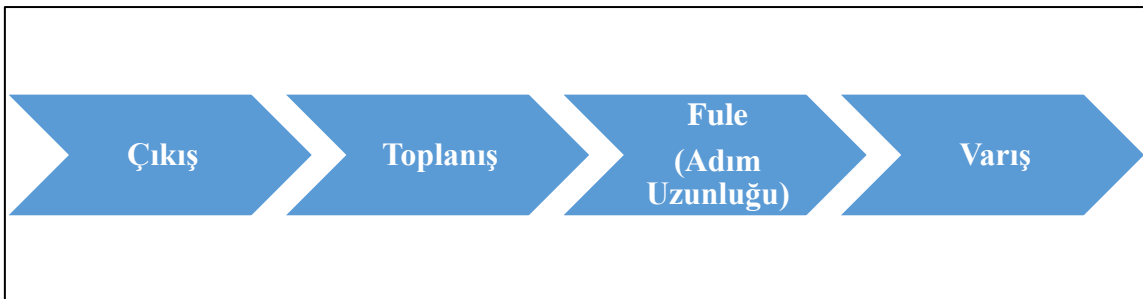


**Şekil 3.** Pist Koşuları Sınıflandırması

#### 2.2.1.1.1. Kısa mesafe koşuları

Kısa mesafe koşuları ile ilgili açıklamalar aşağıda yer almaktadır:

**100 metre:** Atletizmin 100 metre branşı 4 bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler aşağıda gösterilmiştir:



**Şekil 4.** 100 Metre Branşı Bölümleri

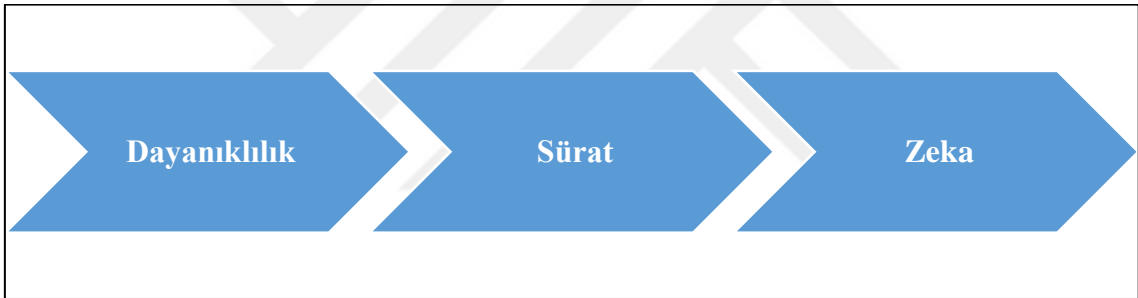
**200 metre:** İlk 100 metresinin virajda koşulduğu son 100 metresinin düzlükte devam ettiği, kişilerin süratte devamlılığının biraz daha fazla olması ve 100 metreye göre daha fazla dayanıklılık gerektiren bir sürat koşusudur.

**400 metre:** Tamamen sürat ve dayanıklılığa bağlı bir branş olup en iyi sonuç her 100 m'nin eşit zamanlarda koşulması ile elde edilmektedir. Ritimli bir koşunun ön planda olmasını gerektirmekle beraber kasların rahat ve seri, solunumun ise ritmik olması şarttır. Sporcunun en iyi dereceyi elde etmesi için anaerobik kapasitesinin de üst düzey olması gerekmektedir.

#### 2.2.1.1.2. Orta mesafe koşuları

Atletizmin orta mesafe koşuları ile ilgili açıklamalar aşağıdadır:

**800 metre:** Atletizmin 800 metre koşu branşına hakim olan 3 önemli etken vardır:



**Şekil 5.** 800 Metre Branşına Etki Eden Faktörler

800 metre branşı dayanıklılığın ön planda olduğu atletizm branşıdır. 800 metre branşında koşu tekniğinin kusursuz olması gerekmektedir. Atlet yarışma esnasında devamlı rakiplerini kontrol altında tutmalı ve yapacağı ataklardan emin olmalıdır. Kendisine bir atak yapıldığında buna, viraja kadar karşı koymalıdır. Bu branş, tamamen taktik ve zeka gerektirmektedir.

**1500 metre:** 800 metrenin devamı niteliğinde olup, kondisyonel özellik koordinatif kabiliyet teknik beceri ve taktik kabiliyetini zorunlu kılmaktadır. Bununla birlikte, yüksek verime ulaşmada sürat ve dayanıklılığın seviyesi ve oluşum derecesinin önemi büyüktür.

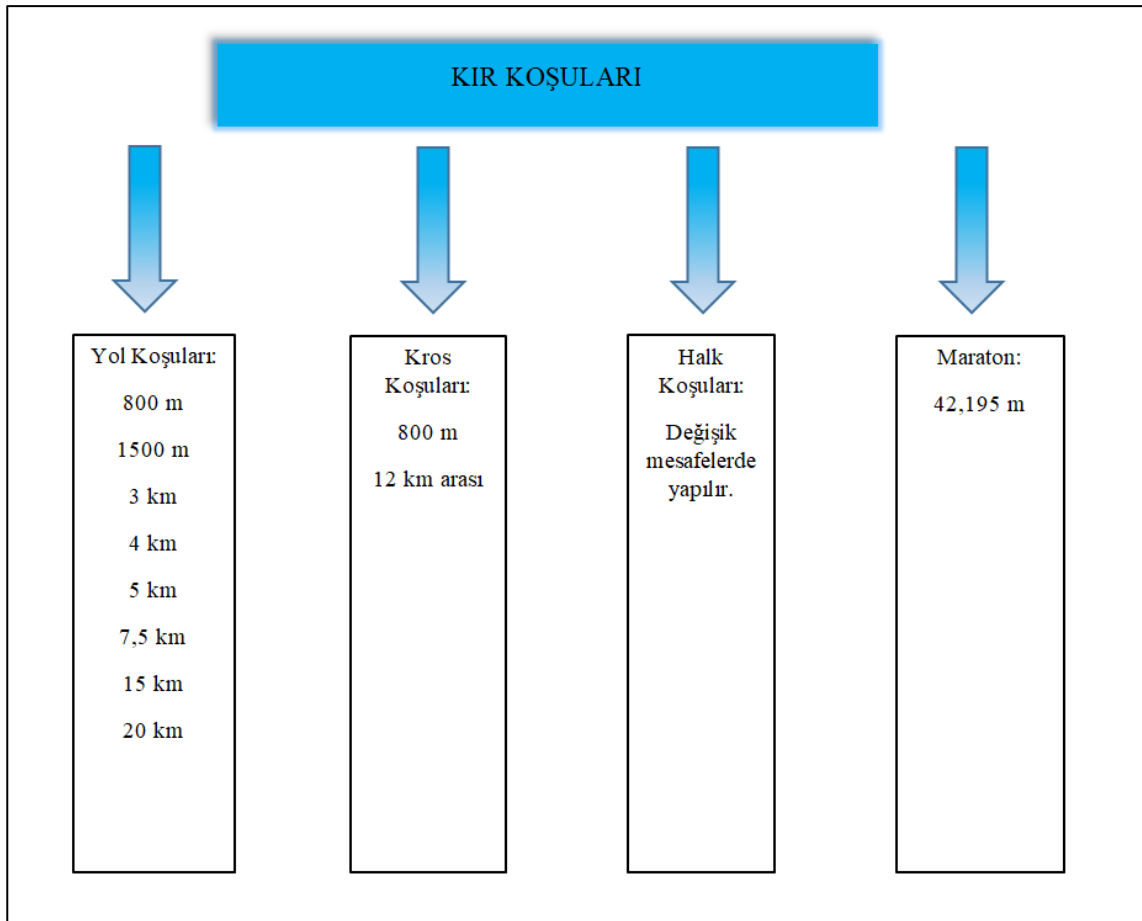
### 2.2.1.1.3. Bayrak koşuları

Bayrak koşuları 4x100 m ve 4x400 m olmak üzere iki çeşittir.

**4 x100 m Bayrak Koşusu:** Bayrak değiştirme alanı 20 m dir. Bunun 10 metresi 400 m çıkış çizgisi önünde , 10 metresi gerisindedir. İlk koşucu bayrağı sağ elinde tutarak çıkış yapar. İkinci ve üçüncü koşucular bayrağı sol elleriyle aldıktan sonra sağ ellerine geçirirler.

### 2.2.1.2. Kır koşuları

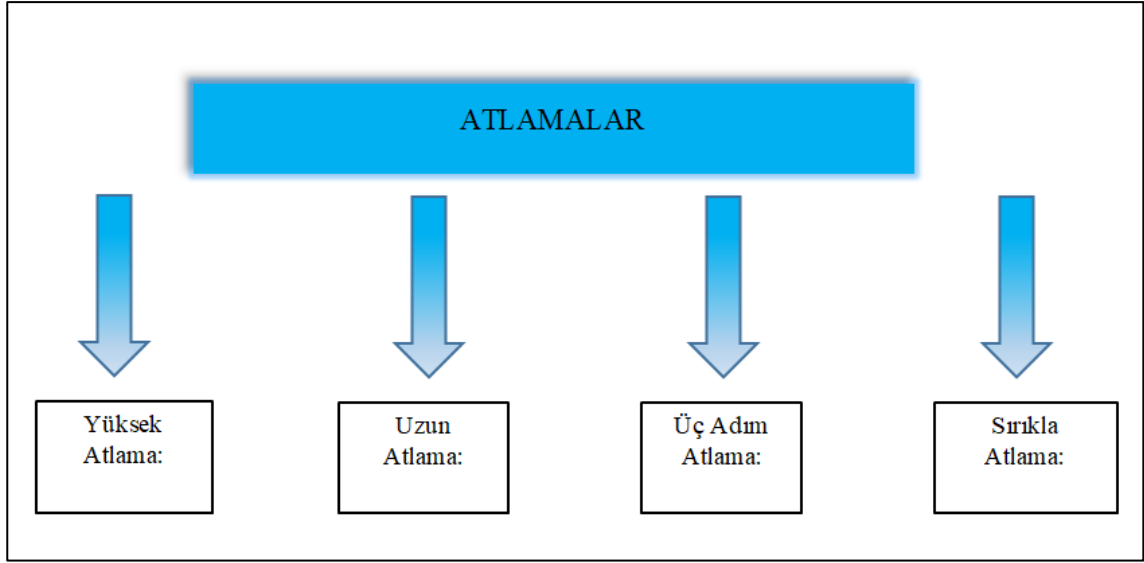
Kır koşuları aşağıdaki şekilde sınıflandırılmaktadır:



Şekil 6. Kır Koşuları Sınıflandırması

### 2.2.2. Atlama Branşları

Atletizmin bir dalı olan atlamalarda bir koşu sonunda sıçrama yapılması söz konusudur. Atlamalar 4 bölümden oluşmaktadır:



**Şekil 7.** Atlamalar Sınıflandırması

Uzun ve üç adım atlamada yapılan derecenin rekor olabilmesi için arkadan esen rüzgarın hızının saniyede 2 metreyi geçmemesi gerekmektedir.

Atlama branşları aşağıda kısaca açıklanmıştır:

#### **2.2.2.1. Yüksek atlama**

Koşarak hız kazandıktan belli bir yükseklikte duran çitanın üzerinden atlayarak yapılmaktadır. Bu atlamada prensip vücudun çitanın üzerinden çıtayı düşürmeden geçmesidir. Yüksek atlamayı atletizmin diğer branşlarından ayıran üç özellik bulunmaktadır:

- (1) Mesafe dikey olarak ölçülmektedir,
- (2) Sporcuların başarısı belli bir yükseklikteki çıtayı aşıp aşmadıklarına bağlıdır,
- (3) Sporcu başarılı olduğu sürece sayısız deneme hakkına sahiptir.

Atlama alanı olarak kullanılan, çıkış noktası ile yarım daire şeklinde olan hızlanma sahasının uzunluğu, 15 metreden az olmamalıdır. Atlamadan önce hız kazanabilmek için atletin hızlanma koşusu yapması gerekmektedir. Atlayıcı, 7-11 adım arası yaklaşma koşusunu, 30-40 derecelik bir açı ile giderek hızlanan bir koşu temposuyla yapar.

Yüksek atlama branşında yarışmacının uyması gereken en önemli kural; sıçramada tek ayağını kullanmasıdır. Yüksek atlama yarışmalarında sporcular ilk atlayacakları yüksekliği kendileri belirlerler. Atlanan yükseklik, dik olarak yer ile çitanın üst kenarının en alt kısmını içermektedir. Bir rekor durumunda yükseklik, atlamadan sonra yeniden ölçülür. Kazanan atlet elenmeyen son atlettir. Yüksek atlama sporu yapan atlayıcıların kullandıkları atlama stilleri 4 tanedir.

(1) Scissor (makaslama)

(2) Straddle ve Dive Staddle

(3) Fosbury Flash

(4) Kalifornia (Western Roll)

Bu dört teknikten en sık kullanılanları Straddle (Binme) ve Fosbury Flash teknikleridir. Straddle tekniğinde atlet yüzü aşağıya bakacak şekilde, vücudunu çitanın etrafında döndürerek atlar. Fosbury Flash tekniğinde ise çitayı önce atletin başı geçmektedir ve sporcu omuzları üzerine düşmektedir. Kısa zamanda öğrenilmesi ve göze hoş görünmesi sebepleri Fosbury Flash tekniğini popüler yapmaktadır.

#### **2.2.2.2. Uzun atlama**

Uzun atlama sporcuların hızlanma koşusu ardından kum havuzunun içerisine atlamaları ile sonlanan atletizm branşıdır.

Tek adım ve üç adım atlama olmak üzere iki alt branşa ayrılmaktadır:

##### **2.2.2.2.1. Tek adımla atlama**

Tek adımla atlama sporcuların tek bir sıçrayışta en uzak mesafeye ulaşmasına dayanan bir branştır. Uzun atlama yaklaşık 45 metreyi bulan hız alma mesafesinden koşularak, zemin hizasındaki gerileme sahasını geçmeden kum havuzuna atlanarak yapılmaktadır. Atlama alanı olarak kullanılan koşu pistinin en az 1 m ilerisindeki atlama havuzu bulunmaktadır. Kum havuzunun boyutları en az 2.75x10 m'dir.



Uzun atlama branşında atletlere altı deneme hakkı verilmektedir. Atlayıcının ayağının basma tahtasını geçmesi durumunda, atlayış ölçülmez. Ölçüm, basma tahtası ile atletin kum havuzundaki en yakın izi arasındaki mesafe esas alınarak yapılmaktadır.

#### **2.2.2.2.2. Üç adım atlama**

Üç adım atlama; sıçrama, adım atma ve atlama biçimindeki üç ayrı kesintisiz hareketin art arda yapılarak, en uzak mesafeye ulaşmaya dayalı pist ve alan sporudur. Günümüzde üç adım atlama, hız mesafesi uzun atlamada olduğu gibi 45 m'dir. Sadece üç adım atlayıcı, tek adımcıdan daha alçak sıçramalar yapmaktadır. Güç ve denge rüzgara karşı durmak için en gerekli özelliklerdendir. Atlama sahası olarak kullanılan atlama havuzu ve atlama tahtası, uzun atlamadakinin aynısıdır. Sadece üç adım atlamada, atlama havuzu ile atlama tahtasının arası en az 11 m'dir.

De Silva tekniği ve Ortadoğu tekniği en sık kullanılan üç adım atlama teknikleridir. Tek adımla atlama branşının aksine, üç adımla atlamada tahtaya basmadan önce sporcunun sahip olduğu yüksek sürat önemli değildir. Bu branşta sporcular tek ayakları üzerinde havalanır ve aynı ayağının üzerine geri inerler. Bu adımı yerde atılan ikinci uzun bir adım takip eder. Üç adım atlamalarda da uzun atlama ve tek adımla atlamada olduğu gibi atletlerin altışar hakları vardır. Altı hakkın sonunda en iyi dereceye sahip olan sporcu birinci olmaktadır.

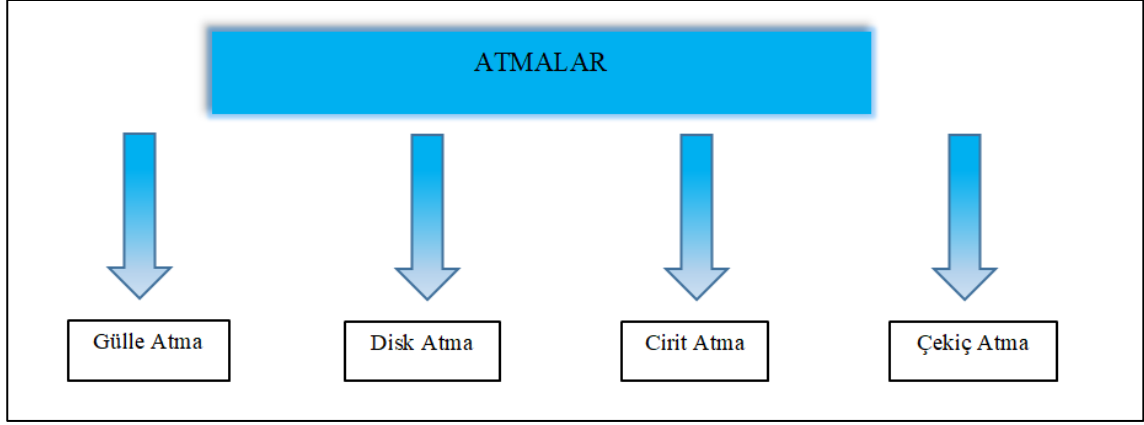
#### **2.2.2.4. Sırıkla atlama**

Yatay bir çitanın üstünden bir sırık yardımıyla atlamaya dayanan atletizm branşıdır. Sırıkla atlama, atlama branşları arasında en zoru olarak belirtilmektedir. Yardımcı ekipman (sırık) kullanılarak yapılan bir branştır. Sırıkla atlama, atlama noktasına 45 m uzaklıktaki bir pistten koşarak yapılmaktadır. Sırıkla atlamada kullanılan en önemli malzeme atlama sıırığıdır. Atletler yaklaşık 5 m uzunluğunda, 2 kg ağırlığında, cam elyafı sırık kullanılmaktadır. Bu sıırıklar atletlerin boylarına ve ağırlığına göre değişiklik gösterebilir.

Sırıkla atlamalarda atlet, her yükseklik için üç atlama hakkı kullanır. Atlayıcı tespit edilen en az yüksekliğin arttırılmasını isteyebilir. Bir atlet üç başarısız atlayış yaparsa elenir. Yarışmacı isterse bir ya da iki başarısız atlayıştan sonra kalan atlayış hakkını, daha yüksek bir çıtada deneyebilir.

### 2.2.3. Atmalar

Atmalar aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (Çalışkan, 2013):



Şekil 8. Atmalar Sınıflandırması

### 2.3. IAAF Puan ve Skor Tabloları

Skor tabloları oluşturulması kombine yarışmaların olduğu aktiviteler için farklı disiplinlerden atletlerin değerlendirilmesi ve karşılaştırılmasını mümkün kılmaktadır. İlk skor tabloları 1884 yılında oluşturulmuş ve sonraki 100 yıl boyunca revize edilerek şuan kullanılan resmi IAAF puan tabloları haline getirilmiştir (Trkal, 2003). Skor tablolarının 3 temel tipi bulunmaktadır: Lineer (doğrusal), artan ve azalan. Lineer tablolarda puanlardaki artış en düşükten en yükseğe performansın gelişimi ile eşittir ve bir çizgi şeklindedir. Artan tablolarda puanlardaki büyüme performansın gelişimi ile artmaktadır. Azalan tablolarda ise puanlardaki büyüme artan performans ile düşüş göstermektedir (Trkal, 2003).

Atletizmde Dünya Rekorları Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından onaylanmaktadır. Rekor kayıtları Olimpiyat Oyunlarındaki tüm etkinlikler ve ayrıca bazı önemli yarışmalar için tutulmaktadır. Dünya rekorları oldukça standart harici koşullarda ölçüldüğü için Dünya rekorları atletizmdeki ilerleyişi, fiziksel ve fizyolojik açıdan zaman içinde atletik performansların gelişimini değerlendirmek için güvenilir bir ortalama olarak kabul edilmektedir. Rekorlardaki devamlı gelişime bağlı olarak atletik becerilerde hızla yükseliş görülmektedir (Lippi ve ark, 2008). Atletlerin performansları genetik, antrenman ve bilimin artan katkılarının bir ürünüdür. Yani, saatlerce süren antrenmanlar atletlerin kazanmak için sergileyeceği performanslarda yetersiz kalmaktadır.

Atletik performansın limitleri atletin fizyolojik özellikleri dışında bilim ve teknolojiye gelişmelerle ilişkilendirilmektedir (Lippi ve ark, 2008).

Olimpik çevre, olimpik atletlerin ve antrenörlerin performanslarını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Atlanta'da yapılan 1996 yaz olimpiyatları sonrası atletler ve sporcular olimpiyatların diğer tüm yarışmalardan ayrıldığını belirtmiştir. Yüksek performansın özellikleri hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında, zihinsel becerilerin ve psikolojik özelliklerin üstün atletik performansla ilişkili olduğu bulunmuştur (Gould ve ark, 1999). Bununla birlikte, iyi geliştirilmiş rekabetçi bir rutin ve planın, yüksek seviyede motivasyonun, dikkat dağıtıcı ve beklenmedik olaylarla başa çıkma becerilerinin, yüksek özgüven düzeyinin, konsantrasyonun ve hedef belirlemenin de başarılı performansı etkileyen faktörler arasında olduğu belirtilmektedir (Gould ve ark, 1999).

Üst düzey performans ile ilgili literatüre bakıldığında, zihinsel becerilerin performans üzerindeki önemi dikkat çekmektedir. Başarılı ve başarısız atletler arasındaki farklar incelendiğinde, daha başarılı sporcuların daha fazla özgüvene, daha iyi konsantrasyona sahip oldukları belirtilmektedir (Greenleaf ve ark, 2001).

Araştırmacılar sıradan performans ile olağan dışı performansları birbirinden ayıran faktörleri belirlemek için çalışmalar yapmış ve birçok uzman görüşü belirtmişlerdir. Kişilerin genetik yapıları, antrenman durumları gibi etmenlerle birlikte çevresel faktörlerin de başarı üzerinde etkisi olduğu söylenmektedir (Baker ve ark, 2003).

#### **2.4. Spor ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki**

İnsanoğlu kendini keşfetmeye başladığından beri sürekli olarak kendisini ve sınırlarını keşfetmeye, zorlamaya çalışmaktadır. İnsanın sınırlarının araştırılması ve zorlanması tutkusu içinde, birçok spor dalı aracılığı ile insanın dayanıklılığı, kuvveti, hareketliliği, esnekliği, çabukluğu ve ritim, estetik duygusu ve becerisi zorlanmış, test edilmiştir (Açıkada 2018). Günlük yaşantıda kişilerin yaşam koşulları birbirinden farklıdır. Bazı kişiler yoğun, stresli, yorucu ve aktif bir hayat tarzına sahipken, diğerleri bunun tersine monoton ve durağan bir yaşam tarzına sahiptir. Yoğun, stresli ve yorucu yaşam tarzına sahip kişiler fiziksel, psikolojik ve sosyolojik özellikleri çerçevesinde bu yaşam tarzına tolere edebilmektedir. Fakat bazı kişiler bu konuda zaman zaman başarısız olabilmektedir. Bu konudaki başarı ya da başarısızlık bireyin yaşamına ilişkin kalite algılamasını da

etkilemektedir. İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik yönleriyle bütün olma özelliğine sahiptir. Beden eğitimi ve spor, uzun yıllardır ahlak ve kültür okulu olmuştur. Zihnin kontrolü, başarıma içgüdüğü gibi duyguları insanlara aktararak yine insanın doğasında bulunan saldırgan, yıkıcı, kırıcı, dayanılmaz ilkel dürtülerini pozitif yöne çevirerek bireysel ve toplumsal gelişimine ek olarak bireylere demokratik kişilik kazandıran önemli bir sosyal olgudur (Gönülateş, 2016).

Düzenli egzersiz yapan kişilerin yaşam enerjilerinin arttığı, kendilerini daha iyi hissetmeye başladıkları ve daha iyi göründükleri belirtilmektedir. Bununla birlikte, egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon ve ileri yaşlarda kemik yoğunluğunun azalması gibi kişilerin sıklıkla karşılaştığı sorunları da azaltmaktadır. Ancak günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte insanlar, özellikle de gençler çok daha hareketsiz bir yaşam sürmektedirler. Literatüre bakıldığında, serbest zaman etkinlikleri kapsamında fiziksel aktivitenin artışının, fiziksel işlevsellik, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarında iyileşme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Güldalı, 2017). Serbest zamanlardaki fiziksel aktivitenin, sosyal işlevselliği artırdığına dair çalışmalar da mevcuttur (Wendel, 2004).

Literatürde bazı çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım ve buna bağlı yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir (Brown ve ark, 2010; Eime ve ark, 2009). Yapılan çalışmaların sonuçlarında genel olarak, bir kulübe bağlı fiziksel aktivite yapmanın mental olarak da daha iyi durumda bulunmayla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eime ve ark, 2009). Literatürde yer alan yaşam kalitesi araştırmalarında; duyma engelli sporcularda yaşam kalitesinin incelendiği (Doğu, 2017), farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasının yapıldığı (Erim ve Küçük, 2017), çocuklar için sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği çalışmalarının olduğu (Eser ve ark, 2008), farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelendiği (Gönülateş, 2016) ve sekiz haftalık su cimmastığının sedanter kadınlarda yaşam kalitesine etkisinin araştırıldığı çalışmalar görülmektedir. Ancak, milli takım düzeyinde yarışan atletlerin performansları ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Materyal Toplanması ve Örneklerin Hazırlanması

Bu çalışmada “Milli Takım Düzeyinde Yarışan Atletlerin YK ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” amaçlanmıştır. Çalışmaya milli takım düzeyinde yarışmalara katılan 100 erkek ve 49 kadın atletizm branşı sporcusu katılmıştır. Bu sporcuların hepsi Türkiye Atletizm Federasyonu’na bağlı kulüplerde aktif olarak spor hayatına devam eden, yıl içerisinde uluslararası yarışmalara katılan sporculardır.

Çalışmaya katılan atletlerin yaşam kalitelerinin belirlenmesi için, online olarak hazırlanan “Yaşam Kalite Ölçeği” anketi uygulanmıştır ([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0I0vjNiWwx7fiAr3LUJfL-PVdUljjaoHkJOs\\_TBbIA0T8Xw/view?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0I0vjNiWwx7fiAr3LUJfL-PVdUljjaoHkJOs_TBbIA0T8Xw/view?usp=sf_link) ). İnternet ortamında hazırlanan bu anket, tamamı ile WHOQOL-BRIEF-TR (DSÖ YK Ölçeği) anketine bağlı kalınarak düzenlenmiş olup, hiçbir soru eklenip çıkarılmamış ve cevaplar değiştirilmemiştir. Anketin başında yer alan “Bu ankete kendi isteğinizle katılmak istiyor musunuz?” sorusunu cevaplamak mecbur tutulmuş ve hayır cevabı verildiği takdirde anketin cevapları dikkate alınmamıştır. Atletlerden soruları anketin doldurulmasından önceki son 15 gün dikkate alınarak yanıtlamaları istenmiştir. Çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu tarafından gerekli onay alınmıştır (Protokol No: 2017/1284, Tarih: 05.01.2018, Dosya No: 1089) (Ek 1).

Atletlerin performans düzeylerinin belirlenmesi için, Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından sporcuların derecelerine göre belirlenen puan tablosundaki skalalar kullanılmıştır.

#### 3.1.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak yaşam kalite ölçeği (YKÖ) ve IAAF puan tablosu kullanılmıştır. İki veri toplama aracı da aşağıda açıklanmıştır.

##### 3.1.1.1. Yaşam Kalite Ölçeği (YKÖ)

Çalışmaya katılan milli takım düzeyinde yarışan atletlere YKÖ uygulanmıştır. Bu anket; kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmaya da olanak veren geniş

kapsamlı bir YKÖ olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖYKÖ-WHOQOL) tarafından geliştirilmiştir. Sonrasında, Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu 100 soruluk WHOQOL-100 (DSÖYKÖ-100) ve bunlardan seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BRIEF (DSÖYKÖ-Kısa versiyon) oluşturulmuştur. WHOQOL-BRIEF'in (DSÖYKÖ-Kısa versiyon) Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Fidaner ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılmıştır. WHOQOL-BRIEF (DSÖYKÖ-Kısa versiyon) anketi, birisi genel algılanan yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soru ile birlikte toplam 26 soruyu kapsamaktadır. Türkçe için geçerlilik çalışmaları sırasında ankete bir ulusal soru eklenmesiyle oluşan WHOQOL-BRIEF-TR (DSÖYKÖ-Kısa versiyon-TR) toplamda 27 sorudan oluşmaktadır.

Bu ankette yer alan sorulardan ilk iki soru genel soru niteliğindedir. Bu iki soru dışındaki diğer anket soruları kullanılarak atletlerin bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanları hesaplanmıştır. Atletlere yaşam kalite ölçeğinde, 0-20 puan üzerinden hesaplanan bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanlarındaki yükseliş, atletlerin yaşam kalitesinin de yüksek seviyede olduğunu belirtmektedir.

Yaşam kalite ölçeği kişilerin kendilerini değerlendirmesi amaçlıdır. Ölçekte yer alan üçüncü, dördüncü, yirmi altıncı ve yirmi yedinci sorular olumsuz sorulardır (Sucan, 2012). Bu nedenle bu sorulara verilen cevapların puanları olumlu sorular ile aynı yönde skor hesaplanabilmesi için 6'dan çıkarılarak atletlerin ham puanları hesaplanmıştır. Global skor için çevre alanındaki 7 sorunun toplam puanı alınarak 7'ye bölünmüştür (Fidaner ve ark, 1999). YKÖ için alt ölçekler ve her alt ölçeği kapsayan sorular Tablo 1'de verilmiştir:

**Tablo 1.** Yaşam Kalitesi Ölçeği Alan ve Bölümleri

|                      |                    | Bölümler                                      | Soru Sayısı                 |
|----------------------|--------------------|---|-----------------------------|
| <b>Bedensel Alan</b> |                    | Günelik İşleri Yürütebilme                    | 1                           |
|                      |                    | İlaçlara ve Tedaviye Bağımlılık               | 1                           |
|                      |                    | Canlılık ve Bitkinlik                         | 1                           |
|                      |                    | Hareketlilik                                  | 1                           |
|                      |                    | Ağrı ve Rahatsızlık                           | 1                           |
|                      |                    | Uyku ve Dinlenme                              | 1                           |
|                      |                    | Çalışabilme Gücü                              | 1                           |
|                      | <b>Ruhsal Alan</b> |   | Beden İmgesi ve Dış Görünüş |
|                      |                    | Olumsuz Duygular                              | 1                           |
|                      |                    | Benlik Saygısı                                | 1                           |
|                      |                    | Olumlu Duygular                               | 1                           |
|                      |                    | Maneviyat, Din, Kişisel İnançlar              | 1                           |
|                      |                    | Düşünme, Öğrenme, Bellek ve Dikkatini Toplama | 1                           |
|                      |                    |   | 1                           |

|                    |                           |   |
|--------------------|---------------------------|---|
| <b>Sosyal Alan</b> | Diğer Kişilerle İlişkiler | 1 |
|                    | Sosyal Destek             | 1 |
|                    | Cinsel Yaşam              | 1 |

**Tablo 1.** Yaşam Kalitesi Ölçeği Alan ve Bölümleri (Devamı)

| <b>Bölümler</b>      |  | <b>Soru Sayısı</b> |
|----------------------|--|--------------------|
| <b>Çevresel Alan</b> | Maddi Kaynaklar  | 1                  |
|                      | Fiziksel Güvence ve Emniyet  | 1                  |
|                      | Sağlık Hizmetleri ve Sosyal Yardım: Ulaşılabilirlik ve Nitelik         | 1                  |
|                      | Ev Ortamı  | 1                  |
|                      | Yeni Bilgi ve Beceri Edinme Fırsatları                                 | 1                  |
|                      | Dinlenme ve Boş Zaman Değerlendirme Fırsatları ile Bunlara Katılabilme | 1                  |
|                      | Fiziksel Çevre (Kirlilik / Gürültü / Trafi / İklim)                    | 1                  |
|                      | Ulaşım   | 1                  |
|                      | Çevre Baskısı ve Kontrol   | 1                  |
|                      | <b>Genel Toplam</b>  | <b>27</b>          |

Milli takım düzeyinde yarışan atletlere uygulanan yaşam kalite ölçeğinde bulunan alt ölçekler ve bu ölçeklere ait soru numaraları Tablo 2’de özetlenmiştir:

**Tablo 2.** Yaşam Kalite Ölçeği Alt Ölçekleri ve Sorular

| <b>Alanlar</b> | <b>Sorular</b>                  |
|----------------|---------------------------------|
| Bedensel Alan  | 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18        |
| Ruhsal Alan    | 5, 6, 7, 11, 19, 26             |
| Sosyal Alan    | 20, 21, 22                      |
| Çevresel Alan  | 8, 9, 12, 13,14, 23, 24, 25, 27 |

Literatüre bakıldığında, yapılan güvenilirlik testi sonucunda yaşam kalite ölçeğinin alt boyutlarına ve ölçeğin toplamına ait belirtilen Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Yaşam Kalite Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenilirlik Katsayıları (Sucan, 2012).

| <b>Boyutlar</b>       | <b>Madde Sayısı</b> | <b>Cronbach’s Alfa</b> |
|-----------------------|---------------------|------------------------|
| Bedensel Alan (BA)    | 7                   | 0,83                   |
| Ruhsal Alan (RA)      | 6                   | 0,66                   |
| Sosyal Alan (SA)      | 3                   | 0,53                   |
| Çevresel Alan (ÇA)    | 9                   | 0,73                   |
| <b>Ölçeğin Tamamı</b> | <b>27*</b>          | <b>0,93</b>            |

\* Bu ankette yer alan sorulardan ilk iki soru genel soru niteliğindedir. Bu soruların da ankete eklenmesi ile toplam 27 soruya ulaşılmaktadır.

Kalaycı (2006)'ya göre; bir ölçeğin güvenilirliği alfa katsayısına bağlı olarak şu şekilde yorumlanmaktadır;

- Ölçeğin alfa katsayısı;  $0,00 \leq \alpha < 0,40$  aralığında bir değerde ise, ölçek güvenilir değildir,
- Ölçeğin alfa katsayısı;  $0,40 \leq \alpha < 0,60$  aralığında bir değerde ise, ölçek güvenilirliği düşüktür,
- Ölçeğin alfa katsayısı;  $0,60 \leq \alpha < 0,80$  aralığında bir değerde ise, ölçek oldukça güvenilirdir,
- Ölçeğin alfa katsayısı  $0,80 \leq \alpha < 1,00$  aralığında bir değerde ise, ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

Verilen bu değerlere göre; yaşam kalite ölçeğinde yer alan sosyal alanla ilgili alt boyuta ait güvenilirlik derecesi oldukça güvenilir olarak belirtilmektedir ( $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$ ), diğer alanlara ait alt boyutların ve toplamda ölçeğin güvenilirlik derecesinin ise yüksek düzeyde güvenilir ( $0,80 \leq \alpha \leq 1$ ) olduğu söylenmektedir.

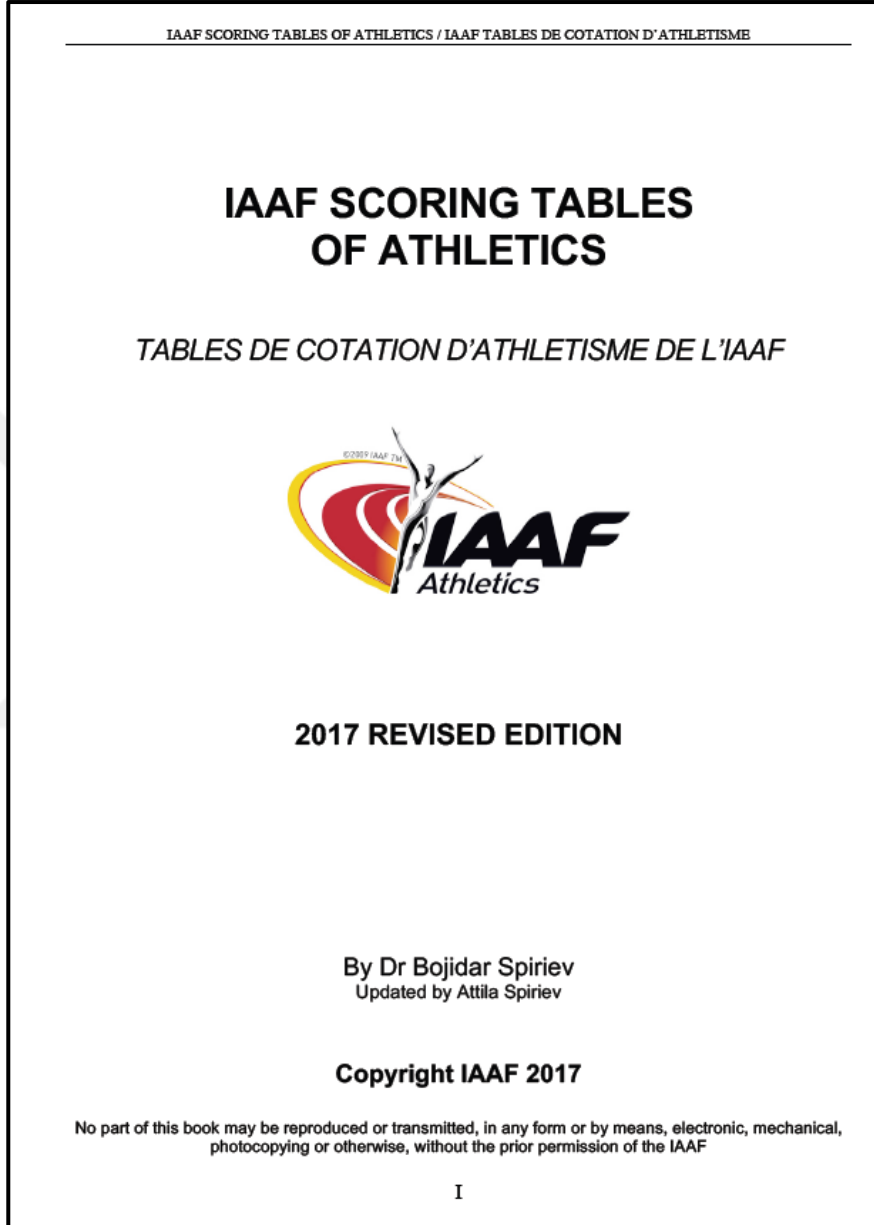
### ***Anketin Uygulanması***

Anket tüm atletlere online olarak hazırlanan link üzerinden ulaştırılmıştır. Ankette öncelikle atletlere yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik sorular sorulmuş, ardından ankete katılmak isteyip istemediklerine ait bir soru sorularak cevaplamaları istenmiştir. Ankete katılması istenilen toplam 150 atlettten sadece 1 kişinin cevapları değerlendirilmeye alınmamış, böylece toplamda 149 kişinin cevapları veri olarak kullanılmıştır. Anketi dolduran atletler linkin en son sayfasında bulunan "GÖNDER" butonuna tıkladıklarında, vermiş oldukları yanıtlar anketin hazırlandığı internet sayfasında görülmüş ve cevaplar üzerinde hiçbir değişiklik yapılmamıştır. Atletlerden soruları anketin doldurulmasından önceki son 15 gün dikkate alınarak yanıtlamaları istenmiştir. Bu anketten elde edilen veriler, milli takım düzeyinde yarışan atletlerin yaşam kaliteleri hakkında veri toplanmasını sağlamıştır. Çalışmanın veri toplama aracı olarak kullanılan yaşam kalite ölçeğinin bir örneği, ek olarak verilmiştir (Ek 2).

### **3.1.1.2. Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) Puanı Belirlenmesi**



Çalışmaya katılan milli takım düzeyinde yarışan atletlerin performans düzeylerinin belirlenmesi için Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından oluşturulan ve atletlerin sahip oldukları derecelere göre puan aldıkları IAAF puan skalası (2017’de revize edilen versiyon) kullanılmıştır (Şekil 9).



**Şekil 9.** IAAF Puan Tablosu

Bu puan sistemi dünya seviyesinde gözlenen veri tabanlarını kullanarak her performans için bir IAAF puanı verilmesini sağlamaktadır. Bu da aynı sporcunun farklı yarışmalardaki performanslarının değerlendirilmesine ve karşılaştırılmasına olanak sağlamaktadır (Legaz ve Eston, 2005; Arrese, 2006). Çalışmada yer alan atletlerin

performans düzeyleri Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF) tarafından yayınlanan puan tablosuna bakılarak her sporcunun kendi derecesine bağlı olarak IAAF puan tablosundan performansının skor olarak karşılığı belirlenmiştir. Bu puan skalasının Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu tarafından belirlenen son güncel haline <https://www.iaaf.org/news/iaaf-news/scoring-tables-2017> adresinden ulaşılabilir. Bu adresten ulaşılan skala atletlerin performans düzeylerini belirlemede kullanılmıştır. Aşağıda IAAF puan tablosundan bir örnek gösterilmiştir:

Bir 100 metre koşusunu 10.05 saniyede tamamlayan bir atletin (erkek) IAAF puan skalasına göre puanı 1189 olurken (Şekil 10), bir uzun atlamacının (LJ) 7.12 metre atlamış olması bu skalaya göre 948 puan aldığını göstermektedir (Şekil 11). Böylelikle, uzun atlayan atletin performans düzeyinin 100 metre koşan atlete göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmektedir. Bu IAAF puan skalaları farklı branşların ve farklı cinsiyetlerin puanlarının belirlenmesi açısından da kolaylık sağlamaktadır.

| MEN'S SPRINTS, HURDLES AND RELAYS / HOMMES SPRINTS, HAIES ET RELAIS |       |       |       |       |       |       |        |         |         |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Points  | 100m  | 110mH | 200m  | 300m  | 400m  | 400mH | 4x100m | 4x200m  | 4x400m  |
| 1200  | -     | 13.28 | 20.13 | 31.59 | 44.71 | 48.61 | 38.34  | 1:20.50 | 2:59.48 |
| 1199  | 10.02 | -     | -     | 31.60 | 44.73 | 48.63 | 38.35  | 1:20.53 | 2:59.54 |
| 1198  | -     | 13.29 | 20.14 | 31.61 | 44.74 | 48.65 | 38.36  | 1:20.56 | 2:59.61 |
| 1197  | -     | -     | -     | 31.62 | 44.75 | 48.67 | 38.38  | 1:20.58 | 2:59.67 |
| 1196  | 10.03 | 13.30 | 20.15 | 31.63 | 44.77 | 48.69 | 38.39  | 1:20.61 | 2:59.73 |
| 1195  | -     | -     | 20.16 | 31.64 | 44.78 | 48.71 | 38.40  | 1:20.63 | 2:59.80 |
| 1194  | -     | 13.31 | -     | 31.65 | 44.80 | 48.73 | 38.41  | 1:20.66 | 2:59.86 |
| 1193  | 10.04 | 13.32 | 20.17 | 31.66 | 44.81 | 48.75 | 38.43  | 1:20.69 | 2:59.93 |
| 1192  | -     | -     | 20.18 | 31.67 | 44.83 | 48.77 | 38.44  | 1:20.71 | 2:59.99 |
| 1191  | -     | 13.33 | -     | 31.68 | 44.84 | 48.79 | 38.45  | 1:20.74 | 3:00.06 |
| 1190  | -     | -     | 20.19 | 31.69 | 44.86 | 48.81 | 38.47  | 1:20.77 | 3:00.12 |
| 1189  | 10.05 | 13.34 | 20.20 | 31.71 | 44.87 | 48.83 | 38.48  | 1:20.79 | 3:00.19 |
| 1188  | -     | -     | -     | 31.72 | 44.88 | 48.85 | 38.49  | 1:20.82 | 3:00.25 |
| 1187  | -     | 13.35 | 20.21 | 31.73 | 44.90 | 48.87 | 38.51  | 1:20.85 | 3:00.32 |
| 1186  | 10.06 | -     | 20.22 | 31.74 | 44.91 | 48.89 | 38.52  | 1:20.87 | 3:00.38 |
| 1185  | -     | 13.36 | -     | 31.75 | 44.93 | 48.91 | 38.53  | 1:20.90 | 3:00.45 |
| 1184  | -     | -     | 20.23 | 31.76 | 44.94 | 48.93 | 38.54  | 1:20.93 | 3:00.51 |
| 1183  | -     | 13.37 | -     | 31.77 | 44.96 | 48.95 | 38.56  | 1:20.95 | 3:00.58 |
| 1182  | 10.07 | -     | 20.24 | 31.78 | 44.97 | 48.97 | 38.57  | 1:20.98 | 3:00.64 |
| 1181  | -     | 13.38 | 20.25 | 31.79 | 44.98 | 48.99 | 38.58  | 1:21.01 | 3:00.71 |

Şekil 10. 100 Metre Koşusu İçin IAAF Puan Örneği

| MEN'S JUMPS, THROWS AND DECATHLON / HOMMES EPREUVES DE SAUT, LANCER ET DECATHLON |      |      |       |       |       |       |       |           |        |
|--|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|--------|
| HJ   | PV   | LJ   | TJ    | SP    | DT    | HT    | JT    | Decathlon | Points |
| -  | -    | 7.13 | 14.97 | 17.13 | 53.96 | 64.10 | 69.32 | 6850      | 950    |
| 2.04   | -    | -    | 14.96 | 17.11 | 53.91 | 64.04 | 69.25 | 6844      | 949    |
| -  | 4.83 | 7.12 | 14.95 | 17.09 | 53.85 | 63.97 | 69.18 | 6837      | 948    |
| -  | -    | -    | 14.94 | 17.08 | 53.80 | 63.91 | 69.11 | 6831      | 947    |
| -  | -    | 7.11 | 14.93 | 17.06 | 53.75 | 63.84 | 69.04 | 6824      | 946    |
| -  | 4.82 | -    | 14.92 | 17.04 | 53.69 | 63.78 | 68.97 | 6818      | 945    |
| -  | -    | -    | 14.91 | 17.03 | 53.64 | 63.71 | 68.90 | 6811      | 944    |
| -  | -    | 7.10 | 14.90 | 17.01 | 53.58 | 63.64 | 68.83 | 6805      | 943    |
| -  | 4.81 | -    | 14.89 | 16.99 | 53.53 | 63.58 | 68.76 | 6798      | 942    |
| -  | -    | 7.09 | 14.88 | 16.98 | 53.47 | 63.51 | 68.69 | 6791      | 941    |
| 2.03   | 4.80 | -    | 14.87 | 16.96 | 53.42 | 63.45 | 68.62 | 6785      | 940    |
| -  | -    | 7.08 | -     | 16.94 | 53.36 | 63.38 | 68.55 | 6778      | 939    |
| -  | -    | -    | 14.86 | 16.93 | 53.31 | 63.32 | 68.48 | 6772      | 938    |
| -  | 4.79 | 7.07 | 14.85 | 16.91 | 53.25 | 63.25 | 68.41 | 6765      | 937    |
| -  | -    | -    | 14.84 | 16.89 | 53.20 | 63.19 | 68.34 | 6759      | 936    |
| -  | -    | 7.06 | 14.83 | 16.88 | 53.14 | 63.12 | 68.26 | 6752      | 935    |

Şekil 11. Uzun Atlama İçin IAAF Puan Örneği

### 3.2. İstatistiksel Analizler

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) paket programının deneme sürümü kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada yer alan 149 elit atlete ilişkin demografik bilgiler aritmetik ortalama±standart sapma ve frekans (yüzde) şeklinde belirtilmiştir. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. IAAF puanı ve her bir alt boyut için atma, atlama, koşu grupları; Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılmış ve değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri medyan (25.-75. persantil) olarak belirtilmiştir. IAAF puanları ve yaşam kalitesi arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Çalışmada yer alan elit atletlerin branşlara göre demografik bilgileri Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4.** Çalışmada Yer Alan Elit Atletlerin Branşlara Göre Demografik Bilgileri

| Değişkenler |        | Atma (n=9) | Atlama (n=52) | Koşu (n=88) |
|-------------|--------|------------|---------------|-------------|
| Cinsiyet    | Kadın  | 2 (%40)    | 21 (%42,0)    | 27 (%54,0)  |
|             | Erkek  | 7 (%7,1)   | 31 (%31,3)    | 61 (%61,6)  |
| Eğitim      | Lise   | 3 (%7,9)   | 14 (%36,8)    | 21 (%55,3)  |
| Durumu      | Lisans | 6 (%5,4)   | 38 (%34,2)    | 67 (%60,4)  |
| Yaş         |        | 23,33±5,45 | 24,21±4,83    | 23,37±3,99  |

Çalışmaya katılan elit atletlerin IAAF ve alt boyut toplam puanları ile gruplara göre IAAF, alt boyut puanları tanımlayıcı istatistikleri Tablo 5 ve Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 5.** IAAF Puanı ve Alt Boyutlar Toplam Puanları için Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

| Değişkenler | Tanımlayıcı İstatistik |
|-------------|------------------------|
| IAAF Puanı  | 991,91±64,06           |
| SA          | 10,99±1,59             |
| RA          | 22,91±2,91             |
| ÇA          | 30,32±4,47             |
| BA          | 24,04±2,90             |

**Tablo 6.** Branşlara Göre IAAF Puanı ve Alt Boyutlar Toplam Puanları için Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

| Değişkenler | Atma (n=9)   | Atlama (n=52) | Koşu (n=88)  |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| IAAF Puanı  | 989,89±53,26 | 1013,13±55,79 | 979,58±66,88 |
| SA          | 10,67±1,73   | 10,96±1,63    | 11,05±1,57   |
| RA          | 23,22±3,53   | 23,04±2,69    | 22,80±3,01   |
| ÇA          | 28,11±4,89   | 30,19±4,46    | 30,63±4,42   |
| BA          | 23,56±3,75   | 23,81±3,22    | 24,23±2,62   |

Ankette yer alan sorulardan bazılarında verilen cevapların sayı ve yüzdeleri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan 149 atletin “Yaşam Kalitenizi Nasıl Buluyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 7’de gösterilmiştir:

**Tablo 7.** Yaşam Kalitenizi Nasıl Buluyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Çok Kötü       | 3       | 2         |
| Biraz Kötü     | 8       | 5,4       |
| Ne iyi ne kötü | 81      | 54,4      |
| Oldukça İyi    | 44      | 29,5      |
| Çok İyi        | 13      | 8,7       |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Sağlığınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 8’de gösterilmiştir:

**Tablo 8.** Sağlığınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Çok az hoşnut          | 6       | 4,0       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 35      | 23,5      |
| Epeyce hoşnut          | 67      | 45,0      |
| Çok hoşnut             | 41      | 27,5      |
| Çok az hoşnut          | 6       | 4,0       |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Ağrılarınızın, yapmanız gerekenleri ne derecede etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 9’da gösterilmiştir:

**Tablo 9.** Ağrılarınızın, Yapmanız Gerekenleri Ne Derecede Etkilediğini Düşünüyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Aşırı derecede | 10      | 6,7       |
| Çok az         | 52      | 34,9      |
| Orta derecede  | 64      | 43,0      |
| Çok az         | 23      | 15,4      |
| Aşırı derecede | 10      | 6,7       |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Ağrılarınızın, Yapmanız Gerekenleri Ne Derece Engellediğini Düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo 10.** Ağrılarınızın, Yapmanız Gerekenleri Ne Derece Engellediğini Düşünüyorsunuz? Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Aşırı derecede | 10      | 6,7       |
| Çok az         | 52      | 34,9      |
| Orta derecede  | 64      | 43,0      |
| Çok az         | 23      | 15,4      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Günlük Uğraşlarınızı Yürütebilmek İçin Herhangi Bir Tıbbi Tedaviye Ne Kadar İhtiyaç Duyuyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 11.** Günlük Uğraşlarınızı Yürütebilmek İçin Herhangi Bir Tıbbi Tedaviye Ne Kadar İhtiyaç Duyuyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Aşırı derecede | 74      | 49,7      |
| Çok az         | 29      | 19,5      |
| Orta derecede  | 30      | 20,1      |
| Çok az         | 14      | 9,4       |
| Hiç            | 2       | 1,3       |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Yaşamaktan Ne Kadar Keyif Alırsınız?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 12’de gösterilmiştir. Bu sonuçlara bakarak 149 atletin hiçbirisinin bu soruya “hiç” cevabını vermediği görülmektedir.

**Tablo 12.** Yaşamaktan Ne Kadar Keyif Alırsınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Çok az         | 5       | 3,4       |
| Orta derecede  | 32      | 21,5      |
| Çokça          | 63      | 42,3      |
| Aşırı derecede | 49      | 32,9      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Yaşamınızı Ne Ölçüde Anlamlı Buluyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 13’de gösterilmiştir.

**Tablo 13.** Yaşamınızı Ne Ölçüde Anlamlı Buluyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 1       | 0,7       |
| Çok az        | 1       | 0,7       |
| Orta derecede | 42      | 28,2      |
| Çokça         | 40      | 26,8      |
| Son derece    | 19      | 12,8      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 14’te gösterilmiştir.

**Tablo 14.** Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 4       | 2,7       |
| Çok az        | 19      | 12,8      |
| Orta derecede | 46      | 30,9      |
| Çokça         | 56      | 37,6      |
| Tamamen       | 24      | 16,1      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 15’te gösterilmiştir.

**Tablo 15.** Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 3       | 2,0       |
| Çok az        | 7       | 4,7       |
| Orta derecede | 46      | 30,9      |
| Çokça         | 62      | 41,6      |
| Son derece    | 31      | 20,8      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Fiziksel Çevreniz Ne Ölçüde Sağlıklıdır?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 16’da gösterilmiştir.

**Tablo 16.** Fiziksel Çevreniz Ne Derecede Sağlıklıdır Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 1       | 0,7       |
| Çok az        | 15      | 10,1      |
| Orta derecede | 70      | 47,0      |
| Çokça         | 44      | 29,5      |
| Son derece    | 19      | 12,8      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var mı?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 17’de gösterilmiştir.

**Tablo 17.** Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Çok az        | 3       | 2,0       |
| Orta derecede | 33      | 22,1      |
| Çokça         | 43      | 28,9      |
| Son derece    | 70      | 47,0      |
| Çok az        | 3       | 2,0       |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Bedensel Görünüştünüzü Kabullenir misiniz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 18’de gösterilmiştir.

**Tablo 18.** Bedensel Görünüştünüzü Kabullenir misiniz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 1       | ,7        |
| Orta derecede | 23      | 15,4      |
| Çokça         | 40      | 26,8      |
| Tamamen       | 85      | 57,0      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var mı?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 19’da gösterilmiştir.

**Tablo 19.** Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 4       | 2,7       |
| Çok az        | 14      | 9,4       |
| Orta derecede | 91      | 61,1      |
| Çokça         | 22      | 14,8      |
| Tamamen       | 18      | 12,1      |

Çalışmaya katılan 149 atletin “Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 20’de gösterilmiştir.



**Tablo 20.** Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Çok az        | 10      | 6,7       |
| Orta derecede | 64      | 43,0      |
| Çokça         | 49      | 32,9      |
| Tamamen       | 26      | 17,4      |
| Çok az        | 10      | 6,7       |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 21’de gösterilmiştir.

**Tablo 21.** Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur Sorusu İçin Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 1       | 0,7       |
| Çok az        | 25      | 16,8      |
| Orta derecede | 87      | 58,4      |
| Çokça         | 33      | 22,1      |
| Tamamen       | 3       | 2,0       |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Uygunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 22’de gösterilmiştir.

**Tablo 22.** Uygunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 5       | 3,4       |
| Çok az hoşnut          | 16      | 10,7      |
| Ne hoşnut, ne de değil | 44      | 29,5      |
| Epeyce hoşnut          | 66      | 44,3      |
| Çok hoşnut             | 18      | 12,1      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 23’de gösterilmiştir.

**Tablo 23.** Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 4       | 2,7       |
| Çok az        | 19      | 12,8      |
| Orta derecede | 46      | 30,9      |
| Çokça         | 56      | 37,6      |
| Tamamen       | 24      | 16,1      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 24’te gösterilmiştir.

**Tablo 24.** Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 3       | 2,0       |
| Çok az        | 7       | 4,7       |
| Orta derecede | 46      | 30,9      |
| Çokça         | 62      | 41,6      |
| Son derece    | 31      | 20,8      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var mı?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 25’te gösterilmiştir.

**Tablo 25.** Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var Mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Çok az        | 3       | 2,0       |
| Orta derecede | 33      | 22,1      |
| Çokça         | 43      | 28,9      |
| Son derece    | 70      | 47,0      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var mı?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 26’da gösterilmiştir.

**Tablo 26.** Gereksinimlerinizi Karşılama İçin Yeterli Paranız Var Mı Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 4       | 2,7       |
| Çok az        | 14      | 9,4       |
| Orta derecede | 91      | 61,1      |
| Çokça         | 22      | 14,8      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 27’de gösterilmiştir.

**Tablo 27.** Günlük Yaşantınızda Gerekli Bilgilere Ne Ölçüde Ulaşabilir Durumdasınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Çok az        | 10      | 6,7       |
| Orta derecede | 64      | 43,0      |
| Çokça         | 49      | 32,9      |
| Tamamen       | 26      | 17,4      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 28’de gösterilmiştir.

**Tablo 28.** Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap         | Frekans | Yüzde (%) |
|---------------|---------|-----------|
| Hiç           | 1       | 0,7       |
| Çok az        | 25      | 16,8      |
| Orta derecede | 87      | 58,4      |
| Çokça         | 33      | 22,1      |
| Tamamen       | 3       | 2,0       |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Hareketlilik (Etrafta Dolaşabilme, Bir Yerlere Gidebilme) Beceriniz Nasıldır?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 29’da gösterilmiştir.

**Tablo 29.** Hareketlilik (Etrafta Dolaşabilme, Bir Yerlere Gidebilme) Beceriniz Nasıldır Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap           | Frekans | Yüzde (%) |
|-----------------|---------|-----------|
| Çok kötü        | 2       | 1,3       |
| Biraz kötü      | 7       | 4,7       |
| Ne iyi, ne kötü | 35      | 23,5      |
| Oldukça iyi     | 61      | 40,9      |
| Çok iyi         | 44      | 29,5      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Uykunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 30’da gösterilmiştir.

**Tablo 30.** Uykunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 5       | 3,4       |
| Çok az hoşnut          | 16      | 10,7      |
| Ne hoşnut, ne de değil | 44      | 29,5      |
| Epeyce hoşnut          | 66      | 44,3      |
| Çok hoşnut             | 18      | 12,1      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “İş Görme Kapasitenizden Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 31’de gösterilmiştir.

**Tablo 31.** İş Görme Kapasitenizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 1       | ,7        |
| Çok az hoşnut          | 5       | 3,4       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 21      | 14,1      |
| Epeyce hoşnut          | 81      | 54,4      |
| Çok hoşnut             | 41      | 27,5      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Kendinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 32’de gösterilmiştir.

**Tablo 32.** Kendinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 1       | 0,7       |
| Çok az hoşnut          | 9       | 6,0       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 29      | 19,5      |
| Epeyce hoşnut          | 52      | 34,9      |
| Çok hoşnut             | 58      | 38,9      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Diğer Kişilerle İlişkilerinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 33’te gösterilmiştir.

**Tablo 33.** Diğer Kişilerle İlişkilerinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 4       | 2,7       |
| Çok az hoşnut          | 7       | 4,7       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 31      | 20,8      |
| Epeyce hoşnut          | 79      | 53,0      |
| Çok hoşnut             | 28      | 18,8      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Cinsel Yaşamınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 34’te gösterilmiştir.

**Tablo 34.** Cinsel Yaşamınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%)              |
|------------------------|---------|------------------------|
| Çok az hoşnut          | 6       | Çok az hoşnut          |
| Ne hoşnut, ne de değil | 81      | Ne hoşnut, ne de değil |
| Epeyce hoşnut          | 40      | Epeyce hoşnut          |
| Çok hoşnut             | 22      | Çok hoşnut             |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Arkadaşlarınızın Desteğinden Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 35’te gösterilmiştir.

**Tablo 35.** Arkadaşlarınızın Desteğinden Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 4       | 2,7       |
| Çok az hoşnut          | 11      | 7,4       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 51      | 34,2      |
| Epeyce hoşnut          | 48      | 32,2      |
| Çok hoşnut             | 35      | 23,5      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Yaşadığınız Evin Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 36’da gösterilmiştir.

**Tablo 36.** Yaşadığınız Evin Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 6       | 4,0       |
| Çok az hoşnut          | 12      | 8,1       |
| Ne hoşnut, ne de değil | 39      | 26,2      |
| Epeyce hoşnut          | 49      | 32,9      |
| Çok hoşnut             | 43      | 28,9      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 37’de gösterilmiştir.

**Tablo 37.** Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 5       | 3,4       |
| Çok az hoşnut          | 27      | 18,1      |
| Ne hoşnut, ne de değil | 41      | 27,5      |
| Epeyce hoşnut          | 53      | 35,6      |
| Çok hoşnut             | 23      | 15,4      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Ulaşım Olanaklarımızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 38’de gösterilmiştir.

**Tablo 38.** Ulaşım Olanaklarımızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap                  | Frekans | Yüzde (%) |
|------------------------|---------|-----------|
| Hiç hoşnut değil       | 5       | 3,4       |
| Çok az hoşnut          | 26      | 17,4      |
| Ne hoşnut, ne de değil | 38      | 25,5      |
| Epeyce hoşnut          | 53      | 35,6      |
| Çok hoşnut             | 27      | 18,1      |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Ne Sıklıkta Hüzün, Ümitsizlik, Bunaltı, Çökkünlük Gibi Olumsuz Duygulara Kapılırsınız?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 39’da gösterilmiştir.

**Tablo 39.** Ne Sıklıkta Hüzün, Ümitsizlik, Bunaltı, Çökkünlük Gibi Olumsuz Duygulara Kapılırsınız Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap        | Frekans | Yüzde (%) |
|--------------|---------|-----------|
| Her zaman    | 3       | 2,0       |
| Çoğunlukla   | 36      | 24,2      |
| Ara sıra     | 79      | 53,0      |
| Nadiren      | 28      | 18,8      |
| Hiçbir zaman | 3       | 2,0       |

Çalışmaya Katılan 149 Atletin “Yaşamınızda Size Yakın Kişilerle (Eş, İş Arkadaşı, Akraba) İlişkilerinizde Baskı Ve Kontrole İlgili Zorluklarınız Ne Ölçüdedir?” sorusuna verdikleri cevapların sayısı ve yüzdeleri Tablo 40’da gösterilmiştir.

**Tablo 40.** Yaşamınızda Size Yakın Kişilerle (Eş, İş Arkadaşı, Akraba) İlişkilerinizde Baskı ve Kontrolle İlgili Zorluklarınız Ne Ölçüdedir Sorusu için Cevap Sayıları ve Yüzdeleri

| Cevap          | Frekans | Yüzde (%) |
|----------------|---------|-----------|
| Hiç            | 30      | 20,1      |
| Çok az         | 29      | 19,5      |
| Orta derecede  | 74      | 49,7      |
| Sıkça          | 7       | 4,7       |
| Aşırı derecede | 9       | 6,0       |

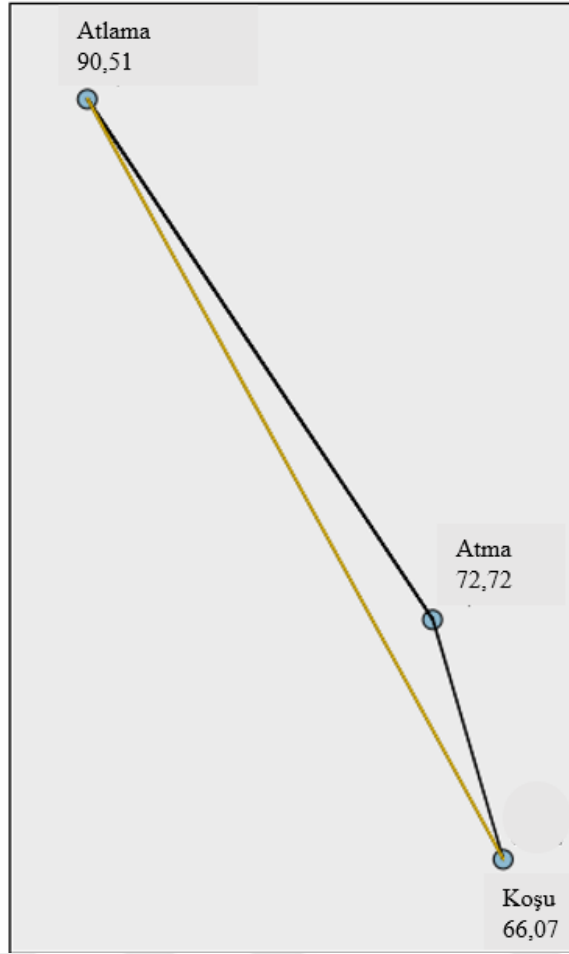
Branşlar IAAF puanları ve alt boyutlar bakımından karşılaştırıldığında; IAAF puanının atlama ve koşu branşları arasında istatistiksel olarak farklı olduğu görülmektedir ( $p=0,005$ ) (Tablo 41).

**Tablo 41.** IAAF Puanları ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları için Kruskal Wallis Testi Sonuçları

|             | Grup                     |                          |                          | p            |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
|             | Atma                     | Atlama                   | Koşu                     |              |
| <b>IAAF</b> | 1014,00 (938,00-1031,50) | 1019,00 (984,50-1048,00) | 980,50 (935,50-1030,00)* | <b>0,005</b> |
| <b>SA</b>   | 10,00 (9,00-12,00)       | 11,00 (10,00-12,00)      | 11,00 (10,00-12,00)      | 0,715        |
| <b>RA</b>   | 25,00 (20,50-26,00)      | 23,00 (21,00-25,00)      | 23,00 (20,25-25,00)      | 0,835        |
| <b>ÇA</b>   | 28,00 (24,50-32,50)      | 30,00 (28,00-34,00)      | 31,00 (28,00-34,00)      | 0,248        |
| <b>BA</b>   | 24,00 (22,00-26,50)      | 24,00 (22,00-26,00)      | 24,00 (22,00-26,00)      | 0,692        |

\*Koşu ve atlama branşları arasında istatistiksel olarak fark vardır.

Koşu ve atlama branşları arasında IAAF puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark görülmektedir ( $p=0,004$ ). Atlama branşı sporcularının IAAF puan değerleri koşu branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.



**Şekil 12.** Branşlara Göre IAAF Puanlarının İkili Karşılaştırması

Atma branşı sporcuları için IAAF puanları ve yaşam kaliteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 42).

**Tablo 42.** Atma Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

| Değişkenler | Atma |                           |                          |                          |                          |
|-------------|------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|             | IAAF | SA                        | RA                       | ÇA                       | BA                       |
| IAAF        |      | $r = -0,25$<br>$p = 0,52$ | $r = 0,45$<br>$p = 0,22$ | $r = 0,37$<br>$p = 0,33$ | $r = 0,29$<br>$p = 0,46$ |
| SA          |      |                           | $r = 0,29$<br>$p = 0,45$ | $r = 0,33$<br>$p = 0,38$ | $r = 0,33$<br>$p = 0,39$ |
| RA          |      |                           |                          | $r = 0,20$<br>$p = 0,60$ | $r = 0,48$<br>$p = 0,20$ |
| ÇA          |      |                           |                          |                          | $r = 0,16$<br>$p = 0,69$ |

Atlama branşı sporcularının sosyal alanlarının ruhsal ( $p < 0,001$ ), çevresel ( $p < 0,001$ ) ve bedensel ( $p = 0,07$ ) alanlarla istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p < 0,001$ ) (Tablo 43).



**Tablo 43.** Atlama Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

| Atlama      |      |                    |                     |                      |                       |
|-------------|------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Değişkenler | IAAF | SA                 | RA                  | ÇA                   | BA                    |
| IAAF        |      | r= 0,76<br>p= 0,60 | r= 0,34<br>p= 0,81  | r= 0,01<br>p= 0,97   | r= 0,08<br>p= 0,56    |
| SA          |      |                    | r= 0,44<br>p<0,001* | r= 0,38<br>p<0,001** | r= 0,25<br>p= 0,07*** |
| RA          |      |                    |                     | r= 0,30<br>p= 0,03   | r= 0,36<br>p<0,001    |
| ÇA          |      |                    |                     |                      | r= 0,43<br>p<0,001    |

\*Sosyal ve ruhsal alan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

\*\* Sosyal ve çevresel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

\*\*\* Sosyal ve bedensel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

Koşu branşı sporcularının sosyal alanlarının ruhsal ( $p<0,001$ ), çevresel ( $p<0,001$ ) ve bedensel ( $p=0,02$ ) alanlarla istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ). Bununla birlikte, ruhsal alan; çevresel ( $p<0,001$ ) ve bedensel ( $p<0,001$ ) alanla istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki göstermektedir. Ayrıca, çevresel ve bedensel alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulunmaktadır ( $p<0,001$ ) (Tablo 44).

**Tablo 44.** Koşu Branşı Sporcuları için IAAF Puanı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

| Koşu        |      |                     |                     |                                  |                                  |
|-------------|------|---------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Değişkenler | IAAF | SA                  | RA                  | ÇA                               | BA                               |
| IAAF        |      | r= -0,05<br>p= 0,65 | r= 0,09<br>p= 0,39  | r= -0,10<br>p= 0,37              | r= -0,10<br>p= 0,34              |
| SA          |      |                     | r= 0,26<br>p= 0,01* | r= 0,46<br>p<0,001**             | r= 0,25<br>p= 0,02***            |
| RA          |      |                     |                     | r= 0,40<br>p< 0,001 <sup>¥</sup> | r= 0,57<br>p< 0,001 <sup>¤</sup> |
| ÇA          |      |                     |                     |                                  | r= 0,42<br>p< 0,001 <sup>¥</sup> |

\* Sosyal ve ruhsal alan arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

\*\* Sosyal ve çevresel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

\*\*\* Sosyal ve bedensel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

<sup>¥</sup> Ruhsal ve çevresel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

<sup>¤</sup> Ruhsal ve bedensel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

<sup>¥</sup> Çevresel ve bedensel alan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

## 5. TARTIŞMA

Dünya Sağlık Örgütü tarafından kişilerin amaçları, beklentileri, hayat standartları ile bağlantılı olarak bireylerin yaşadıkları kültür ve değerler içerisindeki durumlarını algılama biçimi olarak tanımlanan yaşam kalitesi Sucan (2012) üzerine yapılan çalışmaların son 15 yılda artış gösterdiği görülmektedir (Rejeski ve Mihalko, 2001). Ancak, bu çalışmalar genellikle sedanter ve/veya sağlık problemi olan bireylerde yapılmaktadır. Son yıllarda atletizm branşında görülen yükselişe bağlı olarak, ülkemiz sporcuları Avrupa, Dünya Şampiyonalarında ve hatta Olimpiyatlarda madalyalar kazanmaya başlamıştır. Milli takım düzeyinde yarışan atletlerin yüksek performans göstermelerini ya da yarışmada başarısız olmalarını etkileyen psikolojik, fiziksel ve fizyolojik birçok faktör bulunmaktadır. Bu çalışmada, sporcuların performansları ile ilişkili olduğu düşünülen yaşam kalitesi ve milli takım düzeyinde yarışan atma, atlama ve koşu branşı sporcularının performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öncelikle, atlama ve koşu branşı sporcuları yaşam kalitesinin alt boyutları ve IAAF puanları bakımından karşılaştırılmıştır. Ardından, bu üç branş için IAAF puanları ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir.

Yaşam kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; ülkemizde yapılan YK ölçümlerinin genellikle hastalar üzerinde yapıldığı görülmektedir (Sucan, 2012). Ayrıca, bazı çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım ve buna bağlı yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Brown ve ark, 2010; Eime ve ark, 2009). Literatürde yer alan yaşam kalitesi araştırmalarında; duyma engelli sporcularda yaşam kalitesinin incelendiği (Doğu, 2017), farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasının yapıldığı (Erim ve Küçük, 2017), çocuklar için sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği çalışmalarının olduğu (Eser ve ark, 2008), farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelendiği (Gönülateş, 2016) ve sekiz haftalık su cimmnastiğinin sedanter kadınlarda yaşam kalitesine etkisinin araştırıldığı çalışmalar görülmektedir. Ancak, milli takım düzeyinde yarışan atletlerin performansları ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Sporcularla ve atletizm branşı sporcularıyla ilgili yaşam kalitesi çalışmalarının az olması sebebi ile araştırma bulgularını doğrudan karşılaştıracak çalışmalara ulaşamamıştır.

Bu bölümde, çalışmanın bulguları literatürde yer alan farklı branştan sporcular, sporcu olmayanlar, sağlıklı sedanter bireyler üzerinde yapılmış YK ve YK'ni etkileyen faktörlerle ilgili yapılmış mevcut çalışmaların bulguları ile karşılaştırılmıştır. Sonrasında çalışmanın limitasyonları ve sınırlılıkları belirtilmiş, ileride yapılabilecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların branşları IAAF puanları ve alt boyutlar bakımından karşılaştırıldığında; IAAF puanının atlama ve koşu branşları arasında istatistiksel olarak farklı olduğu görülmektedir. En düşük IAAF puanına sahip branş koşu olmakla birlikte atlama branşı sporcularının IAAF puan değerleri koşu branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sucan (2012) ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında; sadece RA puanlarının gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiğini belirtmiştir. Bunun sebebi olarak da; psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisini göstermiştir. Bizim çalışmamızda yer alan sporcu grubu ferdi sporculardan oluşmuştur ve gruplar arasında alt boyutlar bakımından fark görülmemiştir. Bulunan bu sonuca bağlı olarak milli takım düzeyinde yarışan atletlerin branşları değişiklik gösterse de hemen hemen hepsinin benzer sosyal çevreye ve yaşam alanına sahip olduğu yorumu yapılabilir.

İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, sporcuların algıladığı SA, RA, ÇA, BA puanlarının ortalamasının 3,57 olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre; sporcular yaşam kalitelerinden hoşnut sayılabilirler. Sporcuların IAAF puanlarına bakıldığında ise; IAAF puanları ortalamasının 991,91 olduğu görülmektedir. Bu puana bakarak sporcuların Dünya standartlarına göre puanlarının düşük olduğu ancak, milli takım düzeyinde yarışmaları için yeterli olduğu söylenebilir.

Çalışmada yer alan atletlerin YK alan puanları ortalaması şu şekilde bulunmuştur: BA=24,04±2,90, RA=22,91±2,91, ÇA=30,32±4,47, SA=10,99±1,59. Elde edilen puan ortalamalarına bakılarak, sporcuların yaşam kalitelerinin iyiye yakın seviyede olduğu yorumu yapılabilir. YK alan puanlarını branşlara göre incelediğimizde ise; koşu branşındaki sporcuların ÇA için en yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. En düşük puan ise atmalar SA'da görülmüştür. Takım sporlarından futbol, basketbol, voleybol ve hentbol ile ferdi branşlardan atletizm, tekvando, kayak ve yüzme sporcuları ile yapılan bir çalışmada; hentbolcuların voleybolculara göre yaşam kalitelerini daha iyi bulduğu ve voleybolcuların BA, RA, SA puanlarının diğer branşlara göre daha yüksek olarak belirtilmiştir. Bizim

çalışmamızda yer alan ferdi branş sporcularının da yaşam kalitelerinden memnun olduğu görülmektedir.

Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada; en yüksek ortalamanın SA'da, en düşük ortalamanın ulusal çevre alanında olduğu görülmüştür (Sucan, 2012). Özden ve Sefa (2011) farklı spor branşlarındaki elit sporcuların yaşam kaliteleri analizlerini yaptığı çalışmalarında ise, atletizm branşı sporcularının güreş, tekvando, boks, judo, bisiklet ve cimnastik branşı sporcularına göre daha yüksek yaşam kalitesi puanlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler üzerine yapılan bir çalışmada, BA 12.59±1.77, RA 14.33±2.08, SA 14.53±2.99, ÇA 13.55±2.11 olarak saptanmış ve bu sonuçlara göre çalışanların genel olarak yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu, SA puan ortalamasının en yüksek, BA puan ortalamasının ise en düşük bulunduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011).

Çalışmamızda yer alan elit atletlerin yaşam kalitesi alan puanlarına bakıldığında; SA 10,99±1,59 puanla en düşük puana sahip alan, ÇA ise 30,32±4,47 puanla en yüksek puana sahip alan olarak görülmektedir. Sporcuların RA puanları 22,91±2,91 iken BA puanları 24,04±2,90'dır. Bu puanlara bakarak, dört alt boyut içerisinde en düşük puanın SA olduğu görülmektedir. Sağlık çalışanlarında yapılan çalışmada SA puanının en yüksek olduğu belirtilmiştir. Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011) yaptıkları araştırmada katılımcı grubu olarak 311 sağlık çalışanını alırken, bizim çalışmamızda 149 elit atlet yer almıştır. Çalışmamız sonuçlarında bulunan bu farklılığın her iki çalışmada yer alan katılımcı grubundan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Elit sporcular haftanın en az 5 günü antrenman yapmakta, sezonun büyük bir bölümünü kamplarda geçirmektedirler. Bununla birlikte, sezon içerisinde bazı dönemlerde günde çift antrenman da yapabilmektedirler. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında milli takım düzeyinde yarışan atletlerin SA puanlarının diğer alt boyutlara göre daha düşük olması beklendik bir sonuç olarak düşünülebilir.

Fiziksel hareketsizliğin dünyada en az 2 milyon ölüme sebep olduğu ve ciddi bir sağlık tehdidi olduğu belirtilmekte (Dünya Sağlık Örgütü, 2003; World Health Organization, 2003) ve bununla birlikte, düzenli fiziksel aktivitenin birçok kronik hastalık riskini azalttığı söylenmektedir (Tessier ve ark, 2007). Ayrıca, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisi dışında yaşam kalitesi üstünde de önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Omorou ve ark, 2013). Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında milli takım düzeyinde

yarışan atletlerin farklı branşlarda olmalarına rağmen yaşam kalitelerinden memnun oldukları görülmektedir. Milli takım düzeyinde yarışan atletlerin antrenman yoğunluğu ve yükü her ne kadar yüksek seviyede olsa da elde edilen yaşam kalitesi algılarına bakıldığında, olumlu sonuçlar olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak, düzenli spor yapmalarının yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği yorumu yapılabilir. Bu da literatürde yer alan fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğu hipotezini destekler niteliktedir.

Sporcuların YK alt boyutları ve IAAF puanları branşlara göre karşılaştırıldığında, bu değişkenlerden sadece IAAF puanının atlama ve koşu branşları arasında istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Literatürde atletizm branşı sporcularının IAAF puanları ile yapılan çalışmalara bakıldığında performansın YK ile karşılaştırıldığı çalışmalara rastlanmamıştır. Legaz ve Eston (2005) elit düzeyde koşucularda üç yıl yoğun atletik antrenman sonrası performans, deri kıvrımı kalınlıkları ve yağdaki değişiklikleri araştırdıkları çalışmalarında performans belirleyicisi olarak IAAF puan tablolarını kullanmışlardır. Literatürde IAAF puanları ve YK arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma bulunmaması sebebiyle, çalışmanın sonuçları kendi içerisinde yorumlanmaya çalışılmıştır. Atma, atlama ve koşu branşı sporcularının YK alt boyutları gruplara göre farklılaşmazken IAAF puanlarının branşlar arasında farklılaştığı görülmektedir. YK alt boyutlarının atma, atlama ve koşu branşından sporcular arasında farklılaşmamasının sebebi olarak, milli takım düzeyinde yarışan atletlerin branşları farklı olsa da yılın büyük bölümünü milli takım kamplarında geçiriyor olmaları gösterilebilir. Bununla birlikte, milli takım düzeyinde yarışmanın sporculara ruhsal yönden olumlu katkılar sağladığı, buldukları ortam gereği sosyal ve çevresel alanlarının da kendilerini memnun ettiği düşünülebilir. Ayrıca, sporcular sürekli antrenman yapmakta ve fiziksel olarak da kendilerini iyi hissetmektedir. Bu da sporcuların branşları farklılaşsa da bedensel alandaki puanlarının benzerlik göstermesinin sebebi olarak gösterilebilir. Literatürde herhangi bir egzersiz zevkli ve sosyal destek ile birleştiyse kişilerin egzersizi devam ettirme süreçlerinin de artış gösterdiği belirtilmektedir (Eime ve ark, 2009). Bu hipoteze bağlı olarak milli takım düzeyinde yarışan atletlerin antrenman, kamp, yarışma ortamlarından memnun olduğu ve buna bağlı olarak da YK alt boyutlarının gruplara göre farklılaşmadığı yorumu yapılabilir.

Diğer yandan, branşlara göre IAAF puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılık atma, atlama, koşu branşındaki sporcuların elde ettikleri başarıların farklı seviyede

olduğunu göstermektedir. Bu da aslında beklendik bir sonuç olarak düşünülebilir. Çünkü, her ne kadar atletizmin atma, atlama ve koşu branşları birbirleri ile bağlantılı görünse de sporcuların branşlarda elde ettikleri başarılarla bakıldığında değişiklikler olduğu görülmektedir.

Atlama branşı sporcularının SA puanları, ruhsal, çevresel ve bedensel alanlarla pozitif ilişki göstermektedir. Bu sonuca bağlı olarak, atlama branşı sporcularının YK algılarının öncelikle sosyal çevrelerinden etkilendiği, sahip oldukları sosyal çevrenin de sporcuların RA, ÇA ve BA algılarını aynı şekilde etkilediği yorumu yapılabilir. Koşu branşı sporcuları da atlama branşı sporcuları ile benzer YK algısına sahiptir. Brown ve ark. (2000), vücut ağırlığının sosyo-ekonomik faktörlerle ilgili olduğunu belirtmişlerdir ve erken yaşlarda bile, kilolu olmanın eğitimi ve hayatı olumsuz etkilediği yorumunu yapmışlardır. Bu yoruma bağlı olarak, milli takım düzeyindeki atletlerin bedensel ağularının da yaşam kalitesinin diğer alt boyutlarını olumlu ya da olumsuz etkilediği sonucuna varılabilir.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal refahının önemli bir göstergesidir. Düzenli egzersiz, yaşlı yetişkinler arasında aerobik kondisyon ve fonksiyonel hareketlilik dahil olmak üzere birçok fiziksel sağlık unsurunu geliştirmekte ve kronik hastalık riskini azaltmaktadır. Ayrıca, egzersiz özellikle gençler ve yetişkinler arasında yaşam kalitesini de iyileştirici rol oynamaktadır (Middleton ve ark. 2018). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı arasındaki ilişkiler araştırılmaya başlanmış olmakla birlikte, elit atletlerde yaşam kalitesi ve performans arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yok denecek kadar azdır (Dumuid ve ark. 2016). Bununla birlikte, fiziksel aktivite ve egzersizin yaşam kalitesi üstünde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Dayanıklılık sporu ile ilgilenen bireylerin %67'sinin yaşlılarına göre daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduğunu belirttiği görülmektedir (Sheppard ve ark, 1995). Çalışmada yer alan elit atletlerin YK anketindeki sorulara verdikleri cevap yüzdelerine bakıldığında, atletlerin %29,5'inin yaşam kalitelerini oldukça iyi bulduğu görülmektedir. Atletlerin %45'i ise sağlıklarından oldukça hoşnut oldukları cevabını vermişlerdir. Fiziksel görünüş ile ilgili soruya verilen cevaplara bakıldığında ise; %57'nin fiziksel görünüşlerini tamamen kabullendiği görülmektedir. Atletlerin %53'ü de diğer kişilerle ilişkilerinden epeyce hoşnut olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlara bağlı olarak, atletizm branşıyla milli takım düzeyinde ilgilenen atletlerin antrenman ve yarışma stresine rağmen yaşam

kalitelerinden memnun oldukları söylenebilir. Bu da, spor yapmanın kişilere hayat kalitesi bakımından olumlu yararlar sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Çin’de 5 farklı bölgede yapılan araştırma sonunda erkek sporcuların kadınlara göre sosyal ve zihinsel fonksiyon dışında diğer tüm alt boyutlarda daha yüksek yaşam kalitesi skorlarına sahip olduğu görülmüştür (Wang ve ark, 2011). Kırgız ve ark. (2014) ise erkeklerin skorlarının mental fonksiyon dışında tüm kategorilerde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yeni Zelanda’da yapılan 15 yaş ve üstü bireylerin yaşam kalitesi araştırmasında ise, genel sağlık algısı dışındaki diğer alanlarda erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur (Scott ve ark, 1999). Bizim çalışmamızda yer alan 149 atlet cinsiyet bakımından incelenmemiş, sadece branşlara göre alt boyutlar ve yaşam kaliteleri algıları ile performansları arasındaki ilişkiler dikkate alınmıştır. SA, RA ve ÇA puanları atlama ve koşu branşı sporcularında daha yüksek iken, ÇA koşu branşı ile uğraşan atletlerde daha yüksek puana sahip olarak bulunmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; fiziksel, zihinsel ve sosyal refahın durumu olarak tanımlamaktadır (Eime ve ark, 2009). Çalışmada yer alan 149 elit seviyedeki atletin yaşam kalitesi algılarına bakıldığında performans seviyeleri ile arasında ilişki bulunmamasına rağmen, sporcuların yaşam kalite puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların yaşam kalitesi ile ilgili sorulara verdikleri cevap yüzdeleri YK anketinin tüm alt boyutları (bedensel, sosyal, ruhsal ve çevresel alanlar) için oldukça yüksek değerlerdedir. Bu da elit seviyede sporcuların yoğun antrenmanlara, kamplara ve yarışlara rağmen yaşam kalitelerinden memnun olduğunun bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan literatür taramasında, yaşam kalitesi ve birçok farklı değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Fakat incelenen kaynaklar içerisinde, çalışmamıza benzer YK ve IAAF puanları arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir kaynağa ulaşılamamıştır. Bu sebeple, çalışmamızın özgün bir çalışma olabileceği ve literatüre katkı sağlayacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, elit seviyede yarışan atletizm branşı sporcularının YK algıları ve alt boyut puanları benzerlik göstermekle birlikte, sahip oldukları performans düzeyinin atma, atlama ve koşu branşlarında farklılaştığı görülmektedir. Atletizmin farklı 3 branşında milli takım düzeyinde yarışan atletlerin sahip oldukları yaşam kalitelerinden memnun oldukları söylenebilir. Ancak, bu memnuniyete bağlı olarak yarışmalarda elde ettikleri başarıların IAAF puanlarına göre farklı olduğu bulunmuştur. Milli takım düzeyinde yarışan atletlerin benzer YK algısına rağmen farklı performans düzeylerine sahip olmaları sebebi ile performansı etkileyen diğer faktörlerle ilgili çalışmaların yapılmasının literatüre yararlı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Atletlerin motorik özellikleri, vücut kitle indeksleri gibi fiziksel özellikleri ile farklı performans bileşenlerinin incelenmesi sporcuların sahip oldukları farklı performans düzeylerinin anlaşılması için yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi de performans bileşenlerinin anlaşılması yönünden etkili olacaktır.

Spor ile uğraşan kişiler uzun yıllar boyunca yüksek şiddette antrenmana maruz kalmakta, hem fiziksel hem de zihinsel ve psikolojik olarak zorlanabilmektedirler. Sporcuların sahip oldukları YK seviyesi ve algısının, performans düzeylerini önemli ölçüde etkileyebileceği söylenmektedir. Ancak, bu etki takım ve ferdi branş sporcularında farklılık gösterebilir. Bu nedenle, sadece atletizm gibi ferdi branşlarda değil, takım sporlarında da sporcuların performansları üzerinde etkisi olduğu düşünülen YK ve performans arasındaki ilişkinin incelenmesi yararlı olacaktır.

Antrenörlerin antrenman içerisinde, fiziksel çalışmalara ek olarak, psikolojik ve zihinsel eğitimleri de uygulamalarının sporcuların fiziksel ve zihinsel odaklanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, antrenörlerin sporcularını sahip oldukları



sosyal çevreden, psikolojik profillerine kadar detaylı bir Şekilde takip etmesi sporcuların performansları üzerinde olumlu etki yaratacaktır.



## KAYNAKLAR

- Açıkada C.** Antrenman Bilimi. Antrenman İlkeleri, Periodizasyon ve Form Antrenmanları. Spor Yayınevi Kitabevi, 2018, s: 1
- Altıntaş EY.** Panik Bozuklukta Yaşam Kalitesi: 3 Aylık İzlem Çalışması, Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana, 2006.
- Andrews FM, Withey SB.** Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. Social Indicators Research, 1974, 1(1), 1-26.
- Arrese AL, Enrique SO.** Skinfold Thicknesses Associated with Distance Running Performance in Highly Trained Runners, Journal of Sports Sciences. 2006, 69-76.
- Baker J, Horton S, Robertson-Wilson J, Wall M.** Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete. Journal of sports science & medicine, 2003, 2(1), 1.
- Bayrakçı YV.** Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık. 2008.
- Brown WJ, Mishra G, Kenardy J, Dobson A.** Relationships between Body Mass Index and Well-being in Young Australian Women. International journal of obesity, 2000, 24(10), 1360.
- Caspersen CJ, Pereira MA, Curran KM.** Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sex and Cross-Sectional Age. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2000, 32(9), 1601-1609.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM.** Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions For Health Related Research. Public Health Reports, 1985, 185, 100(2), 126.
- Chantal Y, Guay F, Dobрева-Martinova T, Vallerand RJ.** Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. 1996.
- Çalışkan O.** Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Atletizm Yapan 11-13 Yaş Çocukların Aerobik ve Anaerobik Güçlerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, 2013.
- Doğu GA.** İşitme Engelli Elit Sporcularda Yaşam Kalitesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2017, 3(2), 57-67.

- Dumuid D, Olds T, Lewis LK, Martin-Fernández JA, Katzmarzyk PT, Barreira T, Kuriyan R.** Health-related quality of life and lifestyle behavior clusters in school-aged children from 12 countries. *The Journal of Pediatrics*, 2017, 183, 178-183.
- Eime RM, Harvey JT, Brown WJ, Payne WR.** Does Sports Club Participation Contribute to Health-Related Quality of Life. *Med Sci Sports Exerc*, 2010, 42(5), 1022-8.
- Erim V, Küçük H.** Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2016, 25(1).
- Eser E, Yüksel H, Baydur H, Erhart M, Saatli G, Özyurt CB, Özcan C, Ravens-SIEBERER U.** Çocuklar İçin Genel Amaçlı Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe Sürümünün Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2008, 19(4):409-417.
- Felce D, Perry J.** **Quality of Life:** Its Definition and Measurement. *Research in developmental disabilities*, 1995, 16(1), 51-74.
- Fidaner H, Elbi H, Fidaner C ve ark.** Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL BREF. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 1999, 7:5-13.
- Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K.** Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The sport psychologist*, 1999, 13(4), 371-394.
- Gönülateş S.** Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2016.
- Gönülateş S.** Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2016.
- Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K.** Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Negano US Olympians. *Journal of applied sport psychology*, 2001, 13(2), 154-184.
- Güldalı B.** Sekiz Haftalık Su Cimnastiğinin Sedarter Bayanlarda Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, 2017.

**Güven HT.** Futbol Hakemlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya 2016.

**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), 541-550.

<https://www.iaaf.org/news/iaaf-news/scoring-tables-2017>

<https://www.iaaf.org/news/iaaf-news/scoring-tables-2017>

**Kalaycı, Ş.** SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Kalaycı Ş. (Ed.). Faktör Analizi. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2006, s. 21-331.

**Kırgız C, Şenel Ö, Arslanoğlu E, Sever O.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2014, 1(2).

**Kutlu R, Çivi S, Börüban MC, Demir A.** Kanserli Hastalarda Depresyon ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. Selçuk Üniv Tıp Derg, 2011, 27(3), 149-153.

**Legaz, A, Eston R.** Changes in performance, skinfold thicknesses, and fat patterning after three years of intense athletic conditioning in high level runners. British journal of sports medicine. 2005, 851-856.

**Lemyre PN, Roberts GC, Stray-Gundersen J.** Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?. European Journal of Sport Science, 2007, 7(2), 115-126.

**Lippi G, Banfi G, Favaloro EJ, Rittweger J, Maffulli N.** Updates on improvement of human athletic performance: focus on world records in athletics. British Medical Bulletin, 2008, 87(1), 7-15.

**Middleton LE, Ventura MI, Santos-Modesitt W, Poelke G, Yaffe K, Barnes DE.** The mental activity and exercise (max) trial: Effects on physical function and quality of life among older adults with cognitive complaints. Contemporary clinical trials, 2018, 64, 161-166.

**Omorou YA, Erpelding ML, Escalon H, Vuillemin A.** Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. *Quality of Life Research*, 2013, 22(8), 2021-2029.

**Ozden T, Sefa L.** Analysis of The Elite Sports Men's Life Quality in Different Sports Branches. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*, 2011, 11(1), 30-33.

**Öksüz E, Malhan S.** Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi, Kalitemetri, Başkent Üniversitesi. Ankara, 2005, s 1-42.

**Özüdoğru E.** Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur 2013.

**Perim A.** Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne 2007.

**Rejeski WJ, Mihalko SL.** Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological sciences and medical sciences*, 2001, 56(suppl\_2), 23-35.

**Rejeski WJ, Mihalko, SL.** Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological sciences and medical sciences*, 2001, 56 (suppl\_2), 23-35.

**Sağlam Y.** Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde 2015.

**Scott M, Tobias I, Sarfati D.** SF-36 Health Survey Reliability, Validity and Norms for New Zealand. *Aust N Z J Public Health*, 1999, 4: 401-406.

**Shephard RJ, Kavanagh T, Mertens DJ, Qureshi S, Clark M.** Personal health benefits of Masters athletics competition. *British journal of sports medicine*, 1995, 29(1), 35-40.


**Snyder AR, Martinez JC, Bay RC, Parsons JT, Sauers EL, McLeod TCV.** Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of sport rehabilitation*, 2010, 19(3), 237-248.



- Stoeber J, Crombie R.** Achievement Goals and Championship Performance: Predicting absolute performance and qualification success. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010, 11(6), 513-521.
- Sucan S.** Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri, 2012.
- Tatlıcı M, Kırımoğlu H.** Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, 2(1).
- Tessier S, Vuillemin A, Bertrais S, Boini S, Le Bihan E, Oppert J M, Briançon S.** Association Between Leisure-Time Physical Activity and Health-Related Quality of Life Changes over Time. *Preventive Medicine*, 2007, 44(3), 202-208.
- Timpka T, Alonso JM, Jacobsson J, Junge A, Branco P, Clarsen B, Renström P.** Injury And Illness Definitions and Data Collection Procedures for use in Epidemiological Studies in Athletics (track and field): Consensus Statement. *Br J Sports Med*, 2014, 48(7), 483-490.
- Trkal V.** The Development of Combined Events Scoring Tables and Implications for the Training of Decathletes, *New Studies in Athletics*, 2003, 18(4), 7-14.
- Üstün ME, Karadeniz G.** Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastaların Yaşam Kalitesi ve Bilgilendirici Hemşirelik Yaklaşımının Önemi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2006, 1(1).
- Wendel-Vos GW, Schuit AJ, Tijhuis MAR, Kromhout D.** Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life research*, 2004, 13(3), 667-677.
- WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health:** Eastern Mediterranean Regional Consultation Meeting Report. World Health Organization, Cairo, pp. 1–23.
- Yapıcı K, Ersoy A.** Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2015, (8).
- Yazıcı M.** Spor Yapan ve Yapmayan Ampute Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Depresif Durumlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun 2012.
- Yıldırım A, Hacıhasanoğlu R.** Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2(2), 61-68.

# EKLER

## Ek 1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/01/2018-E.1089



 T.C.  
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Tıp Fakültesi Dekanlığı  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 

Sayı : 53043469-050.04.04  
Konu : Kararlar

Sayın Prof.Dr. Kürşat KARACABEY  
Bölüm Başkanı

Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 04.01.2018 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 12 nolu karar aşağıda sunulmuştur.  
Bilgilerinize sunarım.

**e-imzalıdır**  
Prof.Dr. Mustafa Selim ÖZKÖK  
Kurul Başkanı

**KARAR 12**

**Protokol No** : 2017/1284  
**Sorumlu Yürütücü** : Prof.Dr. Kürşat KARACABEY  
ADÜ BESYO Beden Eğ. ve Spor Öğ. Böl.

ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr. Kürşat KARACABEY'in "Milli Takım düzeyinde yarışan atletlerin yaşam kalitesi ve performans düzeyleri arasındaki ilişkisinin belirlenmesi" başlıklı klinik araştırmasının 21.12.2017 tarihli kurul kararında eksiklikler saptanmıştı. 03.01.2018 tarihli gelen dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Sonuçta, yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen **çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadı yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına** ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

## Ek 2: Yaşam Kalitesi Anketi

Milli Takım düzeyinde yarışan atletlerin yaşam kalitesi ve performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir çalışma yapıyoruz. Yaşam kalite düzeyiniz ile ilgili sizden bilgi almak istiyoruz. Bu bilgiler, yüksek lisans tezinde bilimsel amaçla veri olarak kullanılacak ve izniniz olmadan hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Anket yaklaşık 5 dakika sürecektir ve yanıtlarınız isimsiz olacaktır. Ankete katılmanız tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anketi yalnızca bir defa yanıtlayabilirsiniz ve her soru için sadece bir yanıt işaretlemeniz gerekmektedir.

Anketle ilgili sorunuz varsa bu adresten sorularınızı bize ulaştırabilirsiniz:  
tuncayors\_86@hotmail.com

Katkınız için çok teşekkür ederiz!

**Prof. Dr. Kürşat KARACABEY (Tez Danışmanı)**  
**Tuncay ÖRS (Yüksek Lisans Öğrencisi)**

Başlamadan önce kendinizle ilgili genel bir kaç soruyu cevaplamanızı istiyoruz. Lütfen doğru yanıtları yuvarlağa alınız ya da verilen boş yerleri doldurunuz.

• Cinsiyetiniz nedir?

Erkek

Kadın

• Doğum tarihiniz nedir? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

GÜN / AY / YIL

• Gördüğünüz en yüksek eğitim derecesi nedir?

Hiç eğitim almadım

İlkokul-ortaokul

Lise veya eşdeğeri

Yüksek

• Medeni durumunuz nedir?

Hiç evlenmemiş

Ayrı yaşıyor

Evli

Boşanmış



- Şu anda bir hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

- Eğer şu anda sağlığınıza ilgili yolunda gitmeyen bir durum varsa, sizce bu nedir?

**ŞİMDİ, Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtı rakamını yuvarlağa alınız.**

|   |                                      | Çok kötü         | Biraz kötü    | Ne İyi, ne kötü        | Oldukça iyi   | Çok iyi    |
|---|--------------------------------------|------------------|---------------|------------------------|---------------|------------|
| 1 | Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
|   |                                      | Hiç hoşnut değil | Çok az hoşnut | Ne hoşnut, ne de değil | Epeyce hoşnut | Çok hoşnut |
| 2 | Sağlığınıza ne kadar hoşnutsunuz?    | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |

**Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.**

|   |  | Hiç | Çok az | Orta derece | Çokça | Aşırı derece |
|---|--|-----|--------|-------------|-------|--------------|
| 3 | Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?                     | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 4 | Günlük uğraşlarınızı yürütemek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz? | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 5 | Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?   | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 6 | Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?   | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 7 | Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?  | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 8 | Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?                                 | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 9 | Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?   | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |

**Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığımızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.**

|    |  | Hiç | Çok az | Orta derece | Çokça | Aşırı derece |
|----|--|-----|--------|-------------|-------|--------------|
| 10 | Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?          | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 11 | Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?                                | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 12 | Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?               | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 13 | Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız? | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |
| 14 | Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?    | 1   | 2      | 3           | 4     | 5            |

**Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.**

|    |   | Çok kötü | Biraz kötü | Ne İyi, ne köyü | Oldukça iyi | Çok iyi |
|----|---|----------|------------|-----------------|-------------|---------|
| 15 | Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır? | 1        | 2          | 3               | 4           | 5       |

|    |   | Hiç hoşnut değil | Çok az hoşnut | Ne hoşnut, ne de değil | Epeyce hoşnut | Çok hoşnut |
|----|---|------------------|---------------|------------------------|---------------|------------|
| 16 | Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?                                    | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 17 | Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz? | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 18 | İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?                       | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 19 | Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?                                   | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 20 | Diğer kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?              | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 21 | Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?                           | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 22 | Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?                  | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 23 | Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?                | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 24 | Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?    | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |
| 25 | Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?                       | 1                | 2             | 3                      | 4             | 5          |

**Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.**

|    |  | Hiçbir zaman | Nadiren | Arasına | Çoğunlukla | Her zaman |
|----|--|--------------|---------|---------|------------|-----------|
| 26 | Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?   | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 27 | Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir? | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |



## ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Örs, Tuncay  
Uyruk : TC  
Doğum yeri ve tarihi : İzmir / 19.02.1986  
Telefon : 0553 321 45 92  
E-mail : tuncayors400@gmail.com  
Yabancı Dil : İngilizce

### EĞİTİM

| <u>Derece</u> | <u>Kurum</u>   | <u>Mezuniyet tarihi:</u> |
|---------------|--|--------------------------|
| Y. Lisans     | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi<br>Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve<br>Spor Eğitimi Anabilim Dalı | 2018                     |
| Lisans        | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi<br>Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü                                      | 2015                     |

### BURSLAR ve ÖDÜLLER:

xxx

### İŞ DENEYİMİ

| <u>Yıl</u> | <u>Yer/Kurum</u>             | <u>Ünvanı</u>           |
|------------|------------------------------|-------------------------|
| 2015 -     | Milli Eğitim Bakanlığı       | Beden Eğitimi Öğretmeni |
| 2015 -     | Türkiye Atletizm Federasyonu | Antrenörlük             |

### AKADEMİK YAYINLAR

#### 1. MAKALELER

#### 2. PROJELER

#### 3. BİLDİRİLER

##### A) Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

Örs T, Bayraktar I. Examination of Selected Long Jump Biomechanics of Athletes in Different Age Categories. 9<sup>th</sup> International Biomechanics Congress. 19-22 September 2018, Eskisehir, Turkey.

Ors T, Bayraktar I. An Examination of Some Biomechanical Factors in Competition Performance of Adolescent Female Long Jumpers. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 31 Ekim-3 Kasım 2018, Antalya, Türkiye.

