

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EGZERSİZ KATILIMCISI VE KİŞİSEL ANTRENÖR BAKIŞ
AÇISINDAN KİŞİSEL ANTRENÖR İLE ÇALIŞMAK: TERCİH
SEBEPLERİ, BEKLENTİLER, ETKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mert GÖROĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI**
Tez Danışmanı : Doç. Dr. İhsan SARI

Ekim 2020

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EGZERSİZ KATILIMCISI VE KİŞİSEL ANTRENÖR BAKIŞ
AÇISINDAN KİŞİSEL ANTRENÖR İLE ÇALIŞMAK: TERCİH
SEBEPLERİ, BEKLENTİLER, ETKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mert GÖROĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**Bu tez 02/10/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.**

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. A. Dilşad MİRZEOĞLU	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Dilşad ÇOKNAZ	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. İhsan SARI	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim

Mert GÖROĞLU

02/10/2020

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. İhsan SARI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu günlere gelmemi sağlayan rahmetli babama, canım anneme, Pınar'a ve bana her zaman destek olan ağabeyime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Varsayımlar	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Spor	5
2.1.1. Sporun amacı	6
2.2. Sağlık ve Spor	6
2.2.1. Sağlığı koruma ve geliştirme	8
2.3. Egzersiz	8
2.3.1. Egzersizin faydaları	9
2.3.2. Egzersizin fizyolojik faydaları.....	9
2.3.3. Egzersizin sosyolojik faydaları.....	10
2.3.4. Egzersizin psikolojik faydaları	10
2.3.5. Egzersizin ekonomik faydaları	11

2.4. Fitness Merkezleri	11
2.4.1. Fitness kavramı	11
2.4.2. Fitness merkezi	12
2.4.3. Fitness merkezlerinin tarihsel geçmişi.....	12
2.4.5. Fitness merkezlerinin yapıları.....	13
2.4.5.1. Üst yönetim	13
2.4.5.2. Spor departmanı	14
2.4.5.3. Satış departmanı	14
2.4.6. Fitness merkezinin fayda ve zararları	14
2.5. Kişisel Antrenman (Personal Training).....	15
2.5.1. Kişisel antrenör (Personal Trainer).....	16
BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Modeli	18
3.2. Katılımcılar.....	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.4. Verilerin Toplanması.....	21
3.5. Verilerin Analizi.....	21
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	22
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	25
4.1. Kişisel Antrenörle Çalışmayı Tercih Etme Nedenleri.....	27
4.2. Egzersiz Katılımcılarının Kişisel Antrenörden Beklentileri	31
4.3. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etkileri	41
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA	45
5.1. Kişisel Antrenörle Çalışmayı Tercih Etme Nedenlerine Ait Bulguların Tartışılması.....	45
5.2. Bireylerin Kişisel Antrenörden Beklentilerinin Tartışılması	47

5.3. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etkilerinin Tartışılması	49
---	----

BÖLÜM 6.

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
-------------------------------	-----------

6.1. Sonuçlar.....	52
--------------------	----

6.2. Öneriler.....	56
--------------------	----

6.2.1 İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler.....	57
---	----

KAYNAKLAR	58
------------------------	-----------

EKLER.....	65
-------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ.....	68
----------------------	-----------

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Kişisel antrenörlerin demografik bilgileri.....	19
Tablo 3.2. Egzersiz katılımcılarının demografik bilgileri.....	20



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Kişisel Antrenörle Çalışmayı Tercih Etme Nedenleri Teması	26
Şekil 4.2. Beklentiler Teması	30
Şekil 4.3. Giyim – Kuşam Teması	31
Şekil 4.4. Alan bilgisi Teması	32
Şekil 4.5. Temizlik Teması	34
Şekil 4.6. Fiziksel temas Teması.....	35
Şekil 4.7. İletişim Teması ve alt Temaları	36
Şekil 4.8. Antrenman sırasında bireylerle iletişim Teması	36
Şekil 4.9. Hitap şekli Teması	38
Şekil 4.10. Antrenman zamanı Teması	39
Şekil 4.11. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etki Teması.....	40
Şekil 4.12. Doğru çalışma Teması	41
Şekil 4.13. Psikolojik etkiler Teması	42
Şekil 4.14. Sağlık Teması	43
Şekil 4.15. Olumsuz etkiler Teması	43

EGZERSİZ KATILIMCISI VE KİŞİSEL ANTRENÖR BAKIŞ AÇISINDAN KİŞİSEL ANTRENÖR İLE ÇALIŞMAK: TERCİH SEBEPLERİ, BEKLENTİLER, ETKİLER

ÖZET

Bu çalışmanın amacı kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının, kişisel antrenörü tercih etme nedenleri, kişisel antrenörden beklentileri ve kişisel antrenör ile çalışmanın bireylere etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu bilim kullanılmıştır. Araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme formuyla elde edilmiş ve 6 kişisel antrenör ve 6 katılımcı olmak üzere toplam 12 kişiyle birebir görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları birebir Microsoft Word programında yazılmıştır. Oluşturulan metinler, NVIVO 12 programı ile içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sonucunda bazı ana temalar ve alt temalar oluşturulmuştur.

Kişisel antrenörlerden beklentilere yönelik ana temalar; giyim-kuşam, alan bilgisi, temizlik, fiziksel temas, iletişim ve antrenman zamanıdır. Bu ana temalar egzersiz katılımcılarının kişisel antrenörden beklentilerini belirtmektedir. Kişisel antrenörü tercih etme nedenleri için 13 ana tema oluşmuştur. Bu ana temalar; antrenör bilgisi, düzenli çalışmayı sağlaması, eğlenme, antrenörün dış görünümü, antrenörün iletişiminin iyi olması, katılımcının kendisini özel hissetmesi, sağlık problemi, katılımcının bilgisinin az olması, antrenörün gözlem yapması, kişiye özel antrenman programının yapılması, hızlı gelişmeyi sağlaması, egzersiz hareketlerinin doğru yapılması ve antrenörün mesleki tecrübesidir. Kişisel antrenöre çalışmanın bireylere etkileri için olumlu ve olumsuz etkiler olmak üzere iki ana tema oluşmuştur. Olumlu etkiler; psikolojik etkiler, doğru çalışma ve sağlıklı olmadır. Olumsuz etkilerde ise; zaman problemi, maddi zorluk, gelişim olmadığını düşünme gibi unsurlar bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının birçok beklentisi olduğunu, katılımcıların kişisel antrenörü tercih ederken farklı nedenler ortaya koyduklarını ve kişisel antrenörle çalışmanın birtakım olumlu ve olumsuz etkilere neden olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen verilerle fitness sektörü ve kişisel antrenörlere bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Kişisel antrenör, egzersiz, beklentiler, tercih, etkiler

WORKING WITH A PERSONAL TRAINER FROM PERSPECTIVES OF EXERCISE PARTICIPANTS AND PERSONAL TRAINERS: REASONS FOR PARTICIPATION, EXPECTATIONS, EFFECTS

SUMMARY

The aim of this study was to determine the reasons why exercise participants prefer a personal trainer, their expectations from the personal trainer and the effects of working with a personal trainer. Phenomenology, one of the qualitative research designs, was used in the study. In the study, the data were obtained using a semi-structured interview form and one-to-one interviews were conducted with a total of 12 people, 6 personal trainers and 6 exercise participants. The audio recordings obtained from the interviews were written in Microsoft Word software. The texts created were subjected to content analysis in NVIVO 12 program. Some main themes and sub-themes were created as a result of the content analysis.

The main themes for expectations from personal trainers were clothing, field knowledge, cleanliness, physical contact, communication and training timing. These main themes indicate the exercise participants' expectations from the personal trainer. 13 main themes emerged for the reasons for choosing a personal trainer. These main themes are; knowledge of the trainer, providing regular training, having fun, the appearance of the trainer, good communication with the trainer, the participant's feeling special, health problem, lack of knowledge of the participant, observing the exercise participant, making a personalized training program, ensuring rapid improvement, professional experience. The two main themes emerged for the effects of working with a personal trainer. These two main themes were positive and negative effects. Positive effects consisted of psychological effects, correct training and being healthy.

Keywords: Personal trainer, exercise, expectation, preference.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Dünyada hızla gelişen sağlık ve zindelik hareketi özellikle son yıllarda ülkemizde de gelişmeye başlamıştır. Bu harekete önem veren bireyler fitness merkezlerine yönelmeye başlamışlardır (Yıldız, 2010). Türkiye’de gelişen sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinin tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sayıları artmakta ve hizmet sektöründe yer kaplayan büyük bir sektör haline gelmektedir. İnsanlar, hareketsiz yaşam ve iş hayatındaki yoğun tempo sebebiyle fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda kendilerini rahatlatmak için de fitness merkezlerini tercih etmektedirler. Günümüzde fitness merkezlerine ciddi anlamda ilgi gösterilmektedir. Fitness merkezlerine devam eden bireyler spordan ve bu merkezlerden yüksek oranda beklenti içindedirler (Karataş, 2016).

Günümüzde spor yapmak insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu nedenle hangi yaşta olursa olsun, yapılan spor bilimsel temellere dayalı, bilinçli ve sistemli yapıldıkça, insanlar yaşamları boyunca sağlıklı, uyumlu, başarılı, mutlu ve güçlü olmaktadır. Bu sebeple sporun yaygınlaşması ve fitness merkezlerinin tercih edilmesi gerekli görülmektedir (Atasoy ve Kuter, 2015). Ülkemizde spora verilen önem bütün dünya ülkelerinde olduğu gibi, sporun insan sağlığına olumlu etkisinden dolayı olmaktadır. Düzenli ve kontrollü yapılan egzersizler, insanı geliştirmekte ve bilim dallarından yararlanılarak günümüz koşullarına uyumlu hale gelmektedir (Kumartaşı ve Atabaş, 2016).

Sağlıklı ve zinde olma hissi dünyada hızla gelişen bir olgudur. Televizyonlar, dergiler, reklamlar ve ağızdan ağıza pozitif iletişimin etkisiyle sağlık ve zindelik olgusunda toplumumuzda farkındalık oluşmuştur. Buna önem vermeye başlayan bireyler fitness merkezlerine yönelmeye başlamışlardır. Günümüzde rekabet ortamının artması sebebiyle işletmeler iyi hizmet vermek zorunda kalmaktadır. Bu sebeple gelişen salonlar ve antrenörler müşterileri kendi merkezlerine çekmektedir. Bunların başında kişisel

antrenörle çalışma fırsatı sunan işletmeler öne geçmektedir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Bu merkezleri tercih eden bireyler gelişimlerini daha iyi sağlamak ve kendine uygun programla çalışmak için kişisel antrenörler tercih etmektedir. Bu tercihler hem sosyal statü hem de daha iyi bir programla çalışmada egzersiz katılımcısının beklentisini karşıladığı düşünülmektedir.

Bu araştırma; kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının tercih sebeplerini ve beklentilerinin ne olduğunu açıklama amacıyla yapılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmaların az olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde yapılan sporlarda rekabetin daha da artması ve sağlıklı yaşam düşüncesinin de medya ve sosyal medyanın da etkisiyle insanlara daha kolay ulaşması sonucunda fitness merkezlerine talep daha da artmış ve fitness merkezlerinde önemli bir yeri olan kişisel antrenörlerin önemini de artırmıştır.

Bu çalışma; kişisel antrenörle çalışan bireylerin kişisel antrenörü tercih etme nedenlerini, kişisel antrenörden beklentileri ve yapılan çalışmaların katılımcılar üzerindeki etkilerinin neler olduğu sorusuna cevap aramıştır. Araştırmanın problemi aşağıdaki gibidir.

- Egzersiz katılımcısı ve kişisel antrenör bakış açısından kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme, beklentiler ve etkiler nelerdir?

Alt Problemler

- Bireylerin kişisel antrenör ile egzersiz yapmayı tercih etme nedenleri nelerdir?
- Bireylerin kişisel antrenörden beklentileri nelerdir?
- Kişisel antrenör ile çalışmanın bireylere etkileri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın problemiyle de bağlı olarak bu araştırmanın amacı kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının, kişisel antrenörü tercih etme nedenlerinin, kişisel antrenörden beklentilerinin ve kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkilerinin

belirlenmesidir. Bu araştırma sonunda katılımcıların görüşleri doğrultusunda beklentilerin ortaya çıkması, tercih sebeplerinin de belirlenmesiyle kişisel antrenör ve fitness merkezlerinin katılımcıların onlardan neler beklediğine dair bilgi sahibi olmasını sağlayacaktır.

Bu araştırma kişisel antrenörler ve kişisel antrenörlerle çalışan egzersiz katılımcılarının görüşleri alınarak değerlendirilmesi amaçlandığından oldukça önemlidir. Bu araştırma sonunda katılımcıların görüşleri doğrultusunda kişilerin, kişisel antrenörle çalışmayı neden tercih ettikleri, kişisel antrenörlerden neler beklediği ve kişisel antrenörle çalışmanın katılımcılarda ne gibi etkiler ortaya çıkardığı belirlenmiş ve bu sayede önerilerle kişisel antrenörlerin ve fitness merkezlerinin katılımcıların neler beklediğine dair bilgiye sahip olmasını sağlayacaktır.

Yapılan çalışma kişisel antrenör ve kişisel antrenörle çalışan katılımcıların gözüyle incelenerek, günümüzde gittikçe popüler hale gelen kişisel antrenörle çalışmada katılımcıların kişisel antrenörleri neden tercih ettiklerini, beklentilerini ve etkilerinin neler olduğuna ışık tutulmaya çalışılmıştır.

1.3. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan bireylerin kendilerine yöneltilen yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorulara içten, doğru ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunun kapsam ve geçerliliği konunun uzmanlarınca kontrol edilmiş ve görüşme sorularının amaca dönük olarak ölçülmek isteneni ölçtüğü varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma en geç 2019 yılından beri fitness merkezlerinde egzersiz yapan 6 egzersiz katılımcı ve 6 kişisel antrenör olmak üzere toplam 12 katılımcı ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırmaya en az bir aydır düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar dahil edilmiştir.

- Egzersiz katılımcıları 4 erkek ve 2 kadın olarak sınırlandırılmıştır.
- Araştırmaya en az bir yıldır kişisel antrenörlük görevi yapan kişisel antrenörler dahil edilmiştir.
- Kişisel antrenörle 3 erkek ve 3 kadın olarak sınırlandırılmıştır.
- Araştırma sadece kişisel antrenör ile egzersiz yapan katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma Sakarya ilindeki özel bir fitness merkezi ve bir pilates merkezinde çalışan kişisel antrenörler ve katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma verileri 2019 yılının ekim ve kasım aylarında toplanmıştır.

1.5. Tanımlar

Egzersiz: Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsurunu (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Yani egzersiz; zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir (Williams ve Wilkins, 2009).

Kişisel Eğitim: Danışanların mevcut sağlık ve form durumunu belirlemeye yönelik bir dizi ölçümü içeren kapsamlı antrenman eğitimi olarak tanımlanmıştır (Essentials of Personal Fitness Training, 2013).

Sağlık: Yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence ve ruhça aynı zamanda sosyal yönden tam bir iyilik halidir" (Dünya Sağlık Örgütü, 1946).

Kişisel Antrenör: Kişiye özel antrenman planı yapan, antrenman esnasında hareketleri doğru yapmanız için size hareketlerin gerekliliklerini anlatan, antrenmanınızda size yardımcı olan, sakatlanmanızı engelleyen, antrenman bilimi konusunda profesyonel kişidir.

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor kelimesi Latince'den dünyaya yayılmış bir kelimedir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” kelimesinden doğmuştur. Zamanla “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. 17. Yüzyıldan sonra “Sport” şeklini almıştır. Türkçe’de ise “Spor” olarak kullanılmaya başlanmıştır (Atasoy ve Kuter, 2005). Spor; tek başına, toplu veya takım halinde icra edilen, kendine has kural ve teknikleri olan, bedeni ve zihni eğitici, eğlendirici uğraştır (Ekmekçi ve diğ, 2013).

Araştırmacılar sporu değişik şekilde tanımlamışlardır.

Michaud ve arkadaşlarına göre spor; genellikle insanların kendi kendine veya diğer insanlarla çeşitli şekillerde karşılaşmasını içeren fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (Michaud, ve diğ, 1999).

Sporu; bireyin tabii çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belli kurallar içinde araçlı veya araçsız, ferdi veya grup ile, serbest zaman veya tüm zamanını alacak şekilde iş edinerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram şeklinde tanımlamıştır (Erkal ve diğ, 1998).

Sporun tarihsel süreç içerisindeki doğuşu insanın doğayla mücadelesiyle başlar. Hayatta kalma ve avlanma amacıyla yapılan hareketler savunma ve saldırı kökenli olarak yapılmıştır. Bu mücadele araçlı ve araçsız fark etmeksizin, günümüzde spor olarak adlandırılmaktadır (Fişek, 1998). Sporun insan hayatına girişiyle, okullarda ders olarak ve günlük yaşamda sağlık ve fiziksel aktivite olarak çeşitli amaçlarda kullanılmaya başlanmıştır. Amerika’da başlayan spor yatırımları eğitimin de ötesine giderek bir yaşam parçası haline gelmiş ve diğer ülkeler de spor için politikalar üretmeye başlamışlardır. Modern Olimpiyatların başlamasıyla birlikte spor tüm dünyaya

yayılmıştır. Bu sebeple spor olgusu büyümüş ve tüm dünya da büyük bir sektör halini almıştır (Basım ve Argan, 2009).

2.1.1. Sporun amacı

Spor, insanın sadece bedenini değil, bütününe eğitmek için gerekli bir araç ve eylemdir. Diğer bir ifade ile sporun; eylem yetkisi, kendine güveni sağlama, sorumluluk alma, yaratıcı olma, performans, oyun, macera, sağlık ve zindelik ile toplumsal özellikleri geliştirme amacıyla yapıldığı söylenebilir (Grössing, 1991). Okulda veya dışarıda yapılan sportif etkinlikler oyun, performans, sağlık, macera ve diğer amaçlar içinde yapılmaktadır (Yazıcı, 2014). Araştırmacılar sporun tanımını amaçlardaki farklılıklara göre yapmaktadır. Spor karşımıza değişik tanımlarla çıkar. Önemli olan bu tanımın hangi amaçla yapıldığıdır. Örneğin; antrenman bilimi performansı ön planda tutarken, toplumbilimi serbest zamanı, spor hekimliği ise, sağlığı ön planda tutar. Bu bağlamda spor, kişisel ya da toplu oyunlar biçiminde yapılan, yarışma ve kurallara uygun hareketlerin tümüdür. Spor, insanın tümünü dengeli ve sağlıklı geliştiren etkinliktir. Sporda insanın bütünsel eğitimi temel amaç arasında yer alır. Spor insanın gelişimini, genetik özelliklerini ve çevre yaşantısını etkilediği için, sporu kaliteli yapmalı ve bunu sürdürmelidir. Spor, insanların aldığı eğitimin bütününe kapsmalıdır. Çünkü insan kültürel bir varlıktır ve spor insanlara hareket ve spor kültürü kazandırır (Grössing, 1991).

2.2. Sağlık ve Spor

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; bedensel, akılsal, ruhsal ve toplumsal yönden tam bir iyilik olup ve bu iyiliğin korunmasında, bütünlük ve uyum olarak ifade etmiştir. Anayasamızda da belirttiği gibi herkes sağlıklı bir çevrede yaşama hakkına ve sağlığın korunması ve iyileşmesinde eşit haklara sahiptir (T.C. Anayasası 56. Madde, 1982).

Günümüzde sağlık; fiziksel, duygusal ve mental iyi olma halinin içine alındığı bir kavram olarak adlandırılmıştır. Ülkelerin sosyo-ekonomik yapısı, eğitim düzeyi ve kültür seviyesi o toplumun sağlık ve hastalık hakkındaki bilgi seviyesini göstermektedir. Günümüzde dünya ülkeleri hastalık yerine sağlığı ön plana almakta ve önceliği ona

vermektedirler. Çünkü insanlar öncelikle sağlıklı olmaya önem vermekte ve bu sayede hasta olmayı engellemektedirler (Perk ve diğ., 1992).

Günümüzde sağlık tanımları, hastalık yerine sağlığı geliştirme ve koruma üzerine yapılmaktadır.

Sağlık, "kişilerin hayata katılabilme yeteneği" olarak tanımlanırken (Robinson ve Elkan, 1996), Bowling'e (1992) göre ise, "stresli durumlara karşı koyabilme, güçlü bir sosyal destek sisteminin kurulması ve korunması, toplumla entegrasyon, yüksek moral, hayattan duyulan tatmin ve psikolojik iyilik ve fiziksel uyum" şeklinde tanımlanmaktadır. Slee ve diğerleri de (1996) sağlığın yaygın olarak "fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hali" şeklinde tanımlandığını ve "günlük hayatın kaynağı" olarak görüldüğünü belirtmektedir.

Sağlık dinamik bir süreçtir ve genetik, çevre, davranış gibi durumlardan etkilenebilmektedir (Esin, 1997).

Spor; sosyal, ekonomik, politik ve hukuki kurallara göre değişik gayeler için kullanılmaktadır. Spor "toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı, kültürel bir olgu" (M. Erkal, 1982) olarak tanımlanabilir.

Bugün bütün dünyada yapılan mukayeseli araştırmalar göstermiştir ki, spor ve egzersiz hem hastalıkları önlemede hem de hastalıkların iyileşmesinde tedavi edici bir rol oynamaktadır. Sağlık açısından yapılan bir araştırmada spor- sağlık ilişkisi üzerine şu sonuçlar elde edilmiştir:

Sporun sağlık üzerine etkileri

- Spor yapanlar, yapmayanlara oranla kendilerini daha iyi hissetmektedirler. (spor yapanların % 90'ı sağlık durumlarını iyi ve çok olarak tanımlarken, spor yapmayanların % 70'i sağlık durumları konusunda olumsuz konuşmuştur.)
- Yaşlılar arasında (35 yaş üzeri) spor yapanlar yapmayanlara oranla daha az sağlık problemleriyle karşılaşmaktadırlar.
- Tüm yaş kategorilerinde spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha az günlük şikayette bulunmaktadır.

Organik gelişim: Spor sayesinde insanın organik sisteminin değişen şartlara kolay adapte olması ve görevini yerine getirmesini sağlar. Kasal çalışmalara uyum gösterme ve dayanıklılığın artması iç organlara ait kasların kuvvetlenerek onların fonksiyonlarını geliştirir. Düzenli yapılan spor sayesinde kas ve eklem esnekliğinin artması ayrıca insan sağlığını tehdit eden yağ dokularının azalmasını mümkün kılar. Bu gelişim, çocukluk ve gençlikte artış gösterirken, bilhassa 35 yaşından itibaren düzenli spor yapanlarda yaşlılığa bağlı gerileme daha yavaş seyreder. Hareketsiz kalan ve düzensiz yaşantısı olan kişilerde organik gerileme çok daha hızlı olur (O. İmamoğlu, 2014).

Ruhsal gelişim: Sportif faaliyetler kişilerin ruhsal yönden dengeli ve uyumlu gelişmelerini sağlar. Spor sayesinde birey duygularını ifade etme fırsatı bulur; saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık vs. duygulara karşı boşalım sağlar ve kontrolü öğrenir (Zorba, 2001).

2.2.1. Sağlık koruma ve geliştirme

Dünya Sağlık Örgütü ve üye tüm ülkeler “Herkes İçin Sağlık” sloganını hedef olarak kabul etmiş ve sağlığın korunması ve gelişmesi için ortak hedefler üzerinde çalışmışlardır. 1977 yılından beri alınan bu karar hala devam etmektedir. Bu hedeflerden bir tanesi de, insanların sağlıklarını koruma ve geliştirmeye yardımcı olmak, potansiyelini artırmak, ekonomik ve sosyal olarak sağlamaktır (Hovardaoğlu, 1995).

2.3. Egzersiz

Egzersiz; planlı yapılan, istemli olan, fiziksel uygunluğun birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan aktivitedir (Ardıç, 2014). Egzersiz amaca yönelik hareketler bütünüdür. Egzersiz ve fiziksel aktivite terimleri birbirinden farklıdır. Fiziksel aktivite; günlük yaptığımız hareketler bütünüdür. Oturma, kalkma, dolaşma, yıkanma gibi tüm kas hareketlerini kapsar. Egzersiz ise; planlı yapılan, özel, sürekli ve düzenli kas hareketidir (Ersoy, 1995). Egzersizin amacı oksijen ve metabolik süreçleri düzeltmek, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücuttaki yağı azaltmak ve kas hareketlerini iyileştirmektir. Egzersiz herkesin yapması gereken genç ve yaşlı ayrımı gözetmeksizin yapılan aktivitedir.

Egzersiz Türkte İdman olarak adlandırılır. Egzersiz; oyun, jimnastik, spor gibi beceri kazandıran hareketler ve çevik, güçlü, dayanıklı, sağlıklı ve vücudun gelişimini aletli ya da aletsiz yapılan alıştırmalar bütünüdür (G. İnce, 2012). Fiziksel, sosyal ve mental olarak sağlıklı olmak için egzersiz yapmalıyız. Egzersiz yapmadan bunları sağlamak zordur.

Günümüzde teknolojinin de ilerlemesiyle yapılan işler basitleşmiş ve bizleri tembelliğe alıştırmıştır. Bugün çoğumuz günlük yaşamımızda çok az egzersiz yapmaktayız. Ama teknolojinin olumlu yanlarından biri de, egzersizin faydalarının insanlara daha kolay ulaşması ve egzersiz yapmanın insanlar arasında yaygınlaşmaya başlamasıdır. Kadın ve erkekler hem uzun süreli egzersiz yapmakta hem de bunu devam ettirip faydalarından yararlanmaktadır (Sönmez, 2006).

2.3.1. Egzersizin faydaları

Sağlık ve egzersiz birbirinden ayrılmaz iki bütündür. Bu bakımdan hareketsiz yaşamın sebep olduğu organik ve fiziki bozulmaları önlemek için egzersize ihtiyaç vardır. Egzersiz sayesinde bu bozukluklardan uzun süre uzak kalınır ve sağlık yaşam devam ettirilir. Egzersiz yapmak, sağlığı uzun süre koruduğu gibi faydaları da vardır. Fiziksel faydaları arasında, zindelik, kas direncinin artması, şeker ve kalp rahatsızlıklarının azalması sayılabilir. Egzersizle birlikte daha az yorgunluk hissedildiği ve uykunun düzeldiği de diğer bireyler tarafından söylenmektedir (Garner, 1997). Duygusal faydaları arasında ise, öz güvenin artması, stres ve kaygının azalması ve kişinin kendini sağlıklı hissetmesi bazı faydalarındandır.

2.3.2. Egzersizin fizyolojik faydaları

Sporun bilinen en belirgin özelliği fiziksel gelişimdir. Eski çağlardan beri insanların yaptığı fiziksel faaliyetlerin genelini, insanları güçlü kılma ve hayatta kalma amacına yönelik olduğu bilinmektedir. Yerleşik hayata geçişten sonra oluşan boş zamanlarda insanlar bedensel hareketlerin fiziksel faydalarını fark etmişlerdir.

Geçmişten bugüne kadar insanlar spor yapmanın yararının farkında olmuş ve her zaman sportif faaliyetlere yönelmişlerdir. Bu sebeple spora yönelen insanlarda fizyolojik değişimler meydana gelmiştir. Bunlar;

- Bireylerin daha enerjik bir yapıya sahip olması
- Fizyolojik ve psikolojik yorgunluklara karşı vücut direncinin artması
- Vücuttaki kılcal damar sayısının artması
- Kalp krizi geçirme riskinin azalması
- Kalbin pompaladığı kan miktarının artması (İnal, 2003)

2.3.3. Egzersizin sosyolojik faydaları

İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak, beden eğitimi ve sporun temel amaçları arasında yer aldığı gibi, aynı zamanda da sosyal ve ekonomik kalkınmanın da temel unsurları arasında yer alır (Erkal, 1992).

İnsanların iradesini güçlendiren spor, aynı zamanda insanın kendine güven duymasına ve kişiliğinin gelişmesine yardımcı olur. Spor yapan bireyler sağlıklı olur ve nitelikli insan gücüne ulaşmanın yolu da sağlık ve spordur.

Günümüzde başlı başına meslek haline gelmiş ve tam gün katılımı gerektiren spor olgusu ve eğitim sürecinin bir parçası olan beden eğitimi, ister istemez sosyal bir etkileşimi ve gelişimi de beraberinde getirir. Ortak özellikler taşıdığı varsayılarak oluşturulmuş sınıf ortamındaki bireylerin eğitim yaşantıları sırasında yardımlaşma, güç gösterme, kendini görsel açıdan beğendirme arzuları ve bunların diğer bireylerde karşılık bulması sosyal bir gelişim sağlamaktadır (İnal, 2003).

Bireyler sosyal bir gruba ait olma ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyacın giderilmesi için spor önemli bir araçtır. Spor merkezlerine giderek veya bir grupla spor yaparak sosyalleşen insanlar bu sayede sağlıklı bir toplumda oluşturacaklardır.

2.3.4. Egzersizin psikolojik faydaları

Beden, bireyin duygularını ifade etmede spora ihtiyaç duymaktadır. Spor ortamındaki etkileşim, duyguların kontrolünü için uygun imkanlar sağlar. İrade ve zekayı geliştirir. Kişiliği ve kişinin mücadele ve dayanma gücünü artırır. Kendini ifade etmesini sağlar.

Bireylerin psikolojik olarak gelişimine, spor yapmanın olumlu etkileri olacağı gibi, spor branşının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri de (motivasyon,

bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) bireyin psikolojik ve duygusal durumuna farklı yönde etkiler yapabilir (Salar ve diğ, 2012).

Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile bireysel spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri, yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir Takım sporları bireyin sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar. Bireysel sporlar ise bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir (Salar ve diğ, 2012).

2.3.5. Egzersizin ekonomik faydaları

Sportif faaliyetlere katılım gösteren tüm insanların, katıldıkları spor dalı gereği kullanmak zorunda oldukları araç, gereç ve malzemelere ihtiyaçları kaçınılmazdır. Kullanılan bu malzemelerin üretiminde rol oynayan tüm birimlerin bu sanayi içinde ekonomik olarak rant elde etmeleri sporun ekonomik yönden katkılarının açık bir göstergesidir (İnal, 2003).

Fitness merkezlerini tercih eden bireyler, bu merkezleri tercih ettiği için doğrudan bu sektöre ekonomik katkı sağlamaktadırlar. Bireylerin fitness merkezinde kişisel antrenörlerle çalışmayı tercih etmeleri de kişisel antrenörlerin sektördeki bu ekonomik katkıdan faydalanmalarını sağlamaktadır. Fitness merkezlerinde kullanılan aletlerin temin edilmesi ve zamanla eskiyerek yenileriyle değişmesi de bu sektöre yine katkı sağlamaktadır.

2.4. Fitness Merkezleri

2.4.1. Fitness kavramı

Fitness kelimesi “fiziksel uygunluk” anlamına gelmektedir. Türkçede de fitness olarak kullanılır. Fit olmak demektir. Günlük hayatta sağlıklı olmak ve rahat hareket etme anlamlarını da içerir. Fit olan vücut orantılı ve sağlıklıdır. Hastalıklara karşı dirençli olması ve tüm organların gerektiği gibi çalışması sebebiyle fit vücut sağlıklı, iyi ve uzun yaşar. Günlük yaşantımızda uygulayacağımız fitness programı ile hastalıklara karşı daha

dirençli ve daha sağlıklı oluruz. Yaşantımızda uyguladığımız bu program, çalışma becerilerimizi de artırır (Yağan, 2019). Fiziksel uygunluk insanlar arasında çok kullanılmasına rağmen tanımını yapmak zordur. Bazılarına göre fiziksel uygunluk "çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek" olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk "kişinin çalışma süresi" dir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel uyumlulukla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (M. Beyleroğlu, 2009).

2.4.2. Fitness merkezi

İnsanların egzersiz yapmak ve sağlık ve zindelik kazanmak için geldikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu işletmeler insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet veren işletmelerdir. Bunun karşılığında para alsalar bile, asıl amaçları insanların spor ihtiyacını karşılamaktır (Ekenci ve İmamoğlu, 2002). Fitness merkezlerinde spor yapan bireyler bu merkezlerde yakınlaşarak sosyalleşmekte ve sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevrenin oluşmasına katkı sağlamaktadırlar. Spor, insanlara spor yoluyla iletişim kurdukmakta önemli katkı sağlar (McPherson ve diğ, 1989).

Günümüzde fitness merkezlerinde artış yaşanmaktadır. Teknolojinin de ilerlemesiyle ihtiyaç duyduğumuz spor alanlarının artması, insanların daha rahat spor yapmalarına ve sağlıklı kalmalarına sebep olmaktadır. Bundan dolayı insanlar verimli zaman geçirebilmek için bu merkezleri tercih etmektedirler (Bektaş, 2015).

2.4.3. Fitness merkezlerinin tarihsel geçmişi

Sporun tarihsel yapısını incelediğimizde, Fitnessin tarihsel geçmişini buluruz. Gelenek ve göreneklere göre toplumların yaptığı spor hep değişkenlik göstermiştir. Spor, insanlık tarihi ile iç içedir. İlk sporlar, Mısır ve Babil'de beceri yarıştırmaya oyunu olarak ortaya çıkmıştır (Fişek, 1985). Tarihteki ilk sporlar araçlı veya araçsız fark etmeksizin savunma ve saldırı amaçlı olanlardır. Bu eylemleri sportif etkinlik olarak adlandırmamız da, sporun başlangıcı olarak kabul ederiz (Dever, 2010).

Demir çağına geçişle birlikte diğer spor dalları da görülmeye başlanmıştır. Binicilik, yelken, kayak gibi taşıma araçlarıyla ilk sportif faaliyetler yapılmaktaydı (Öztürk, 1998).

Eski çağlardan beri süre gelen bu durum, Dr. Ken H. Coopeers'ın 1968 yılında, kronik hastalıkları engellemek için egzersiz ve fitnessın önemli olduğunu belirtmiş ve bu sebeple fitness merkezleri popülerlik kazanmıştır (Jahangir ve Alamgir, 2012).

19. yüzyıla geldiğimizde Amerika'da boks ve jimnastiğin popülerleşmesi sonucu bireysel sporlara önem arttı ve insanlar kendilerini geliştirmenin yollarını aramaya başladı. Özellikle 1965 yılında Joe Gold tarafından kurulan fitness merkezleri, sporun herkes için yapılan bir aktivite olduğunu insanlara gösterdi. 1980 yılından itibaren fitness merkezleri kurumsal bir kimliğe büründü. Bu sayede insanların sağlıklarını dikkate alan programlar uygulanmaya başlandı ve fitness merkezlerinin popülaritesi iyice arttı. 1990'lardan itibaren ise kişisel antrenörlerle çalışma ve spor aletlerinin de gelişmesiyle bireysel spor yapmak Amerika'dan dünyaya hızlı bir şekilde yayıldı (Spor salonları tarihçesi, 2015).

2.4.4. Fitness'ın Türkiye tarihi

Türkiye'nin fitness ile tanışması bundan 25-30 yıl öncesine dayanmaktadır. O yıllarda birkaç özel işletme dışında fitness merkezlerine ulaşmak çok zordu. İstanbul ve Ankara'da bulunan bu merkezler çok az kişiye hitap ediyordu. Bu merkezler genellikle belediyeler tarafından açılmıştı. 2000 yılından sonra da ülkemizde gelişmeye başlayan fitness merkezleri giderek popülerleşti. Fitness merkezleri özel ve kurumsal firmalar tarafından da açılmaya başlandı. Bu sayede günümüzde fitness merkezi olmayan şehrimiz kalmadı ve bu sayede insanlar bu merkezlere kolay şekilde ulaşmaya başladı (Türkiye'de spor ve fitness, 2014).

2.4.5. Fitness merkezlerinin yapıları

2.4.5.1. Üst yönetim

Fitness merkezi yöneticisi, fitness merkezinin tüm kontrolünden sorumludur. Ayrıca fitness merkezini hedeflerine ulaşmak, kısa ve uzun süreli planlar yapmak, uygulamak,

yönetmek durumundadır. Üyelerin memnuniyetini ve sadakatini sağlayacak stratejiler geliştirmeli ve uygulayabilmelidir.

2.4.5.2. Spor departmanı

Spor departmanı, işletmelerin büyüklüğüne göre değişir. Türkiye genelindeki fitness merkezleri baz alındığında, büyükşehirler hariç, spor bölümleri çok büyük değildir. Fitness ekibi, pilates ekibi gibi küçük havuzdan oluşurlar. Fitness ekibi kişilerin uygulayacağı programları oluşturur.

2.4.5.3. Satış departmanı

Satış ekibi ve satış müdüründen oluşur. İşletmenin maddi işlemleriyle uğraşırlar ve yeni stratejiler geliştirerek, işletmenin finansal durumunu kontrol ederler.

2.4.6. Fitness merkezinin fayda ve zararları

Sağlıklı ve fit bir vücudu amaç edinen fitness merkezleri, doktorlarında belirttiği üzere düzenli egzersizle obezite, kalp krizi ve depresyon gibi sağlık problemlerini engelleme de yardımcı olur. Ancak kişiye uygun olmayan ve bilinçsizce yapılan egzersizler ciddi sakatlıklara da sebep olmaktadır.

Fitness merkezleri, egzersiz yapmayı seven insanların bir arada olduğu sosyal bir ortamdır. Bu sayede insanların sosyalleşmesini sağlar. Ama sporun rekabetçi yapısı içinde daha iyi bir vücuda sahip olma isteğinden dolayı bazı insanlarda psikolojik sorunlara da sebep olmakta ve kişiyi yalnızlaştırmaktadır.

Fitness merkezlerine giden bireyler egzersizlerini bir program ve disiplinle yaparak sporun ruhuna uygun hareket etmektedirler. Ancak bu duruma adapte olamayan kişiler de, başarısızlık olmakta ve bu da kişiyi depresyona sokmaktadır.

Günümüzde oluşan yoğun ve rekabetçi yaşam tarzı insanları fiziksel ve mental olarak yormakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Fitness merkezleri bu durumu iyi analiz etmiş ve kurulma amacı olarak görmüşlerdir. Bu sebeple fitness merkezleri kişileri fiziksel ve mental olarak iyileştirmenin yanında sosyalleşmelerini de sağlamaktadır (Taşdemir, 2015).

2.5. Kişisel Antrenman (Personal Training)

Kişisel antrenman, “danışanların mevcut sağlık ve form durumunu belirlemeye yönelik bir dizi ölçümü içeren kapsamlı antrenman eğitimi” olarak tanımlanmıştır (Essentials of Personal Fitness Training, 1993). Bu antrenmanlar bilimsel olması ve antrenör tarafından anlık takip edilmesi sonucunda, bu antrenman metodu geleneksel antrenmanlardan ayrılır. Kişisel antrenör programını hazırlarken, katılımcının sağlık, fizyolojik ve psikolojik durumuna ve spor geçmişine bakarak programını oluşturur.

Kişisel antrenman; bire bir uygulamalarla yapılan ve doğru egzersizlerle fiziksel olarak gelişmeye ve sağlıklı olmaya yardımcı olan eğitim olarak tanımlanır (Scott, 1996a). Kişiler, kişisel antrenman için bütçesi doğrultusunda istediği antrenörle çalışabilir (Scott, 1996b).

Günümüzde spor yapmak, sadece zinde kalmak veya iyi görünmek için değil, birçok hastalığın tedavisinde ve birçok ortopedik rahatsızlığın giderilmesinde de önemli yer tutmaktadır. Bu yüzden kişisel antrenörle çalışmanın önemi daha da artmaktadır. Kişilerin ihtiyaçlarını belirlemesi önemlidir. Kilo vermek, kilo almak, sağlıklı olmak veya bir rahatsızlığını gidermek mi olduğunu saptamalı ve ona göre kişisel antrenörle program belirlenmelidir.

Kişilerin günden güne durumları değişebilir. Antrenör, kişinin psikolojik, fiziksel halini gözlemlemeli ve belki de programını ona göre yeniden düzenlemelidir (Baldwin, 2003).

1920’lerde ve Amerika’da yaşanan Büyük Buhran esnasında, modern fitness akımının temelini oluşturan bir program LaLanne tarafından geliştirilmiştir. O dönemde bu fikir saçma gelse de ve karşı çıkılsa da LaLanne’nin uygulaması dönüm noktası diye adlandırılmaktadır. 20. yüzyıl başlarından ortalarına kadar geçen süreçte vücut geliştirme popüler olsa da 1940’larda Dr. Thomas DeLorme ameliyat sonrası yapılan egzersizlerin sağlık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Brooks, 2004).

1950 yıllarında ise Amerika’da okul çağındaki çocukların sağlıklı ve zinde olmadıkları tespit edilince, siyasiler sağlık ve fitness sektörünü desteklemeye başladılar. 1954 yılında Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi kuruldu ve bilimsel araştırmalar yapmaya başladı. Kişisel Antrenmanın bugünkü şekli ise 1970’lerin sonları ve 1980’lerin başlarında şekillenmeye başladı. 1980’lerde sağlık ve fitnessa olan ilgi bu akımı

hızlandırdı. Medyanın etkisi ve ünlülerinde tanıtımıyla bu akım hız kazandı ve kişisel antrenman bir ticari unsur haline geldi (Brooks, 2004).

Kişilerin antrenman yaparken onlara rehberlik eden antrenörleri önemlidir. Başka bir açıdan bakarsak, antrenörlerin görünüşleri, yaşam şekilleri örnek olmalıdır (Maguire, 2008). Bu özelliklere sahip olan antrenörler, özellikle spor salonu kültürüne uzak olan kadınlar tarafından örnek alınmaktadırlar (Madeson, 2010).

2.5.1. Kişisel antrenör (Personal trainer)

Kişisel antrenör, sadece günümüzde popüler olan bir eğilim değil, uzun yıllardır özellikle profesyoneller tarafından beraber çalışılan ve istenilen sonucu elde etmede yardımcı olan kişilerdir (Bompa, 1990).

Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi kişisel antrenörü;

- Hatasız çalışma imkanı yaratan,
- Psikolojik ve fizyolojik duruma göre programı değiştiren,
- Beslenme programını ayarlayan,
- Sakatlıklardan uzaklaştıran,

bireylerle çalışan kişi olarak tanımlamaktadır.

Kişisel antrenör tıbbi durumları tespit etmez ve tek başına çalışamayan kişilerle çalışmamaya dikkat eder (William, 2013). Kişisel antrenör, fitness eğitmeni ve denetmen olarak kişilere birebir egzersiz eğitimi vermekte ve onlara öneri ve destek sağlamaktadır (Rupp ve diğ, 1999).

Kişisel antrenörlerin kendini geliştirmesi ve fiziksel olarak iyi görünümü, insanların fitness merkezlerine üyeliklerini yapmalarına ve kişisel antrenman yapmalarına sebep olmaktadır. Antrenörlerin sahip oldukları diploma ve iletişim becerisi de önemli olarak görülmektedir (Smith, 2001). Bunun yanı sıra, kişisel antrenörle çalışan bireylerin motivasyonları artar, hedefe yönelik çalışmalarına ve programa sadık kalmaktadırlar (Klain ve diğ. 2014). Dolayısıyla zengin ve ünlülerin yaptığı bir aktiviteden, herkesin yapabildiği bir aktiviteye dönüşmüştür (Archer, 2004).

(Rupp ve diğ, 1999)'a göre işinde uzman bir kişisel antrenörün şu özelliklere sahip olması gerekmektedir:

- İnsan anatomisi, fizyoloji, egzersiz psikolojisi, sağlık eğitimi ve beslenme konularında eğitilmiş olmalı ve spor bilimleri alanından diploma sahibi olmalıdır.
- Katılımcının hedeflerine yönelik program belirlemeli ve olumsuz etkilerin farkına varıp onları azaltmalı ve yok etmelidir.
- Rol model ve destekleyici olmalıdır.
- Deneyim sahibi olmalıdır.

(Chiu ve diğ, 2002)' e göre bir kişisel eğitmen kişilere aşağıdaki konularda yardımcı olmaktadır:

- Esneklik, kas dayanıklılığı gibi konularda fiziksel uygunluğu artırma,
- İyi bir egzersiz programıyla kilo azaltma ve vücudu şekillendirme,
- Motivasyon konusunda yardımcı olma,
- Kişisel program hazırlama ve sağlığa dikkat etme,
- Kişiyeye uygun teknik kullanma ve sakatlıkları azaltma,
- Katılımcının fiziksel anlamda yeterli düzeye ulaşmasını sağlama,
- Katılımcılara spor ile ilgili bilgi verme teknik öğretme,
- Fiziksel ve ruhsal olarak katılımcıyı geliştirme,
- Spora bağlılığı ve katılımı artırma,
- Enerjinin büyük çoğunluğunu egzersiz sırasında harcama.

Tüm bunlar dikkate alındığında, kişisel antrenörün tam kapasiteli olması ve katılımcıyı iyi eğitmesinin yanında kaliteli ve eğlenceli bir egzersiz de sunması gerekir.

İnsanlar fiziksel ve psikolojik olarak iyi olma, kendini geliştirme gibi amaçlarla kişisel antrenörü tercih ettiği görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik olarak iyi olan bireyler toplum içinde de kendini geliştirip daha iyi yerlere gelmektedirler. Özgüvenleri artan kişiler kendilerini daha iyi ifade etmekte ve saygın biri olarak görmektedirler.

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının tercih sebepleri, beklentilerinin belirlenmesi ve kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkilerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma; doküman analizi, görüşme ve gözlem gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Olgu bilim araştırmalarında görüşmeler uzun sürmektedir. Araştırmacı ve görüştüğü bireylerle görüşülen konunun derinliğini ortaya çıkarmak için yoğun bir etkileşime girer. Olgu bilim araştırmalarında birden fazla görüşme yapılması söz konusudur. Bu tür görüşmelerde araştırmacı ulaştığı açıklamaları görüştüğü kişiye onaylatma imkanına sahip olduğu için araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği artmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Gerçekleştirilen bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden olgu bilim tarzında bir çalışmadır. Farklı türlerde de nitel araştırmalar yapılmaktadır. En yaygın olgu bilimdir. Olgular hayatta karşımıza çeşitli biçimlerde çıkar ama bu olguları bildiğimiz manasına gelmez. Bunlar, hayatta olaylar, deneyimler, yönelimler, algılar, kavramlar gibi çeşitli biçimde olurlar. Fenomenoloji, olgulara ilişkin hayatların ve bunlara verilen anlamların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

3.2. Katılımcılar

En az on iki aydır kişisel antrenörlük yapan ve aktif olan antrenörler, en az bir aydır düzenli kişisel antrenör eşliğinde egzersiz yapan katılımcılar bu araştırmanın katılımcılarını oluşturmaktadır.

Çalışmaya Sakarya ilindeki fitness ve pilates merkezlerinde aktif antrenörlük yapan altı antrenör ve bu merkezlerde en az bir aydır aktif olan kişiler gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar "maksimum çeşitleme" ve "kolay ulaşılabilir durum örnekleme" yöntemleri beraber kullanılarak belirlenmiştir. Buna göre, antrenörlerin ve kişilerin cinsiyet, öğrenim durumları (lise, üniversite), mezun olunan lisans programları (beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi) dikkate alınarak farklı özellikteki katılımcıların oluşması sağlanmıştır. Çalışmaya katılan kişisel antrenörler (Tablo 3.1.) ve egzersiz katılımcıları (Tablo 3.2.) çalıştıkları spor hakkında bilgisi olan kişilerden seçilmiştir. Katılımcıların özellikleri tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.1. Kişisel antrenörlerin demografik bilgileri.

Takma İsim	Eğitim	Cinsiyet	Yaş	Deneyim (Yıl)	Branş
Kaan	Antrenörlük Eğitimi	E	24	6	Boks
Ceren	Rekreasyon	K	28	6	Pilates
Orhan	Beden Eğitimi Öğretmenliği	E	28	3	Yüzme
Esra	Beden Eğitimi Öğretmenliği	K	30	2	Voleybol
Hande	Açık Öğretim	K	28	2	Fitness
Eren	Çalışma Ekonomisi	E	23	2	Voleybol

Tablo 3.1: Bu tabloda fitness ve pilates merkezlerinde görev yapan antrenörlerin eğitim, cinsiyet, branş ve deneyim yıllarına yer verilmiştir. En az 1 yıldır kişisel antrenörlük görevi yapan kişisel antrenörle görüşmeler yapılmıştır. Kişisel antrenörler 3 erkek ve 3 kadın olarak seçilmiştir. Seçilen antrenörlere tabloda takma isimle yer verilmiştir. Deneyim ve branşları yazılmıştır.

Tablo 3.2. Egzersiz katılımcılarının demografik bilgileri.

Takma İsim	Eğitim	Cinsiyet	Yaş	Aktif Spor (Yıl)	İş
Nuran	Lise	K	40	15	Estetisyen
Ayça	Lise	K	38	3	Muhasebe
Çağrı	Lisans	E	39	3	Müteahhit
Burak	Lise	E	20	10	Futbolcu
Yasin	Yüksek lisans	E	28	14	Antrenör
Emir	Lise	E	26	1	İşçi

Tablo 3.2: Bu tabloda fitness ve pilates merkezlerinde spor yapan katılımcıların eğitim, yaş, aktif spor yılı ve cinsiyetine yer verilmiştir. En az 1 aydır kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarıyla görüşmeler yapılmıştır. Tabloda katılımcılara takma isim verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme formuyla elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Tüm görüşmeler antrenör ve katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşmelerde katılımcılara benzer sorular sorulmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanan araştırmacı, görüşmenin gidişine göre sorularda esnek davranabilmektedir (Bernard ve Ryan, 2010). Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, sorular önceden hazırlanır ve bu sorular sorularak veriler toplanmaya çalışılır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu; araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Görüşme formu danışman ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve nitel araştırmalarda deneyimli iki akademisyen tarafından kontrol edilip düzenlenerek danışman ve araştırmacıya sunulmuş ve en son danışman ve araştırmacı tarafından düzenlenerek son halini almıştır (Ek-1, Ek-2). Soruların geçerlik ve güvenirlik

kapsamında anlaşılabilirliği incelenmiş ve anlaşılabilirliği düşük olan sorular kontrol edilip düzenlenmiştir.

Araştırma için hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu iki ayrı formdan oluşmaktadır (Ek-1, Ek-2). İlk form antrenörleri kapsayan sorular, ikinci form ise katılımcıları kapsayan sorulardan oluşmaktadır. Sorularda katılımcıların kendilerini tanıtmaları, mesleki geçmişleri, kişisel antrenörden beklentileri ve neden tercih ettiklerine yönelik sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın başında araştırma için etik kurulu onayı alınmıştır (Ek-3). Görüşmeler; antrenör ve katılımcılarla birebir görüşme ve yarı yapılandırılmış form ile yapılmıştır. Araştırma sürecinde yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Ses kaydından önce her görüşmeciden sesli olarak izin istenmiştir. Kayıt altına alınan tüm görüşmeler Microsoft Word programında yazılmıştır.

Görüşmeler, bireysel olarak yapılmıştır. Bu sayede daha fazla bilgi elde edilmesi amaçlanmıştır. Görüşmeler, katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, sessiz ve sadece araştırmacı ve katılımcının olduğu bir ortamda görüşmeler yapılmış ve ortalama 25 dakika sürmüştür. Görüşmeler yapılmadan önce her katılımcıya kişisel ve mesleki bilgilerinin yayımlanmayacağı ve görüşmelerin yazımında takma ad kullanılacağı belirtilmiştir. Bu sayede katılımcılarla samimi ve rahat bir görüşme yapılması amaçlanmıştır. Araştırmada söylendiği gibi katılımcılar için takma adlar kullanılmış ve Tablo 3.1 ve Tablo 3.2 de verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Görüşme metni Word programında 60 sayfa tutmuştur. Bu veriler 12 yazı boyutunda ve Times New Roman karakterinde yazılmıştır. Görüşme metinleri NVIVO 12 programına aktarılmıştır. Araştırmacı ve danışman tarafından açık kodlama yöntemi kullanılarak NVIVO 12 programında, görüşme metinleri okunarak kod listesi oluşturulmuştur. Kodlama sonucu elde edilen veriler, aynı tema altında toplanmıştır.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalar için pozitivizmin kesinlik varsayımına paralel olarak güven duyulabilirlik terimi önerilmiştir (Lincoln, ve Gruba, 1986). Bu araştırmada dört ölçüt aracılığı ile sağlanmıştır. Bunlar; inandırıcılık (credibility), aktarılabirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability) dir. İnandırıcılık kavramı; bulguların gerçeklikle uyumunu belirtirken, aktarılabirlik; bulguların diğer bağlamlara uyarlanabildiği ile ilgilidir. Güvenilebilirlik; aynı bağlamda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılmasını şeklinde ortaya koyulmaktadır. Onaylanabilirlik ise; araştırmaya katılan kişilerin deneyim ve düşüncelerinden oluştuğunu ortaya koymaktadır (Shenton, 2004).

İnandırıcılık: İnandırıcılık için yapılanlar:

- **Çeşitleme:** Farklı yöntemlerin, veri kaynaklarının, araştırmacıların ve perspektiflerin, verilerin ve yorumların çapraz kontrollerini yapmak amacıyla bir arada kullanılmasını ifade etmektedir. Bu araştırmada da kişisel antrenörler ve katılımcılardan veriler elde edilerek farklı kaynaklardan veri elde edilmesi sağlanmıştır. Kişisel antrenörler 3 erkek ve 3 kadın, egzersiz katılımcıları ise 4 erkek ve 2 kadın olarak belirlenmiştir.
- **Katılımcı dürüstlüğünü destekleyen taktiklerin kullanımı:** Veri toplamak için görüşülen kişilerin samimi ve özgür iradesiyle cevap vermesini sağlamak için yapılmaktadır. Bu araştırmaya katılmak, bireylerin gönüllük esasına göre olmaktadır. Katılımcılara önceden yapılan açıklamalarla, katılımcıların katılımı gönüllü ve cevaplarının dürüst olmaları sağlanmıştır. Katılımcılara, araştırmada takma ad kullanılacağı söylenmiştir. Ses kaydı ve yazılan metinlerin araştırma ekibi dışında başka kimselerce görülemeyeceği de belirtilmiştir. Sorulan sorular açık uçlu olup kişilerin deneyimlerini belirlemek amacıyla olduğu katılımcılara bildirilmiştir. Bu sayede katılımcıların dürüst ve samimi bir şekilde cevap vermeleri sağlanmıştır.
- **Araştırmacının özgeçmişi, nitelikleri ve deneyimleri:** Veri toplama ve analizi yapan kişi araştırmacının kendisidir. Araştırmaya katılan kişilere karşı araştırmacının güvenirlilik ve inandırıcılığı sağlaması önemlidir. Araştırmacı antrenörlük eğitimi mezunudur. 10 yıl futbol oynamıştır. Bu süre zarfında

düzenli olarak fitness yapması sonucu, bu konu hakkında bilgi sahibidir. Bu nedenle araştırmacının güvenilirliği, inandırıcılığı sağlamada önemli bir etkidir. Bu araştırmada NVIVO 12 kullanılmıştır. Araştırmacı bu programı orta düzeyde bilmektedir. Araştırma öncesi pilot görüşmeler yapılarak, araştırma sırasında yaşanılabilecek sorunlara yönelik çözüm yolları bulunmuştur.

- **Kodlayıcılar arası güvenilirlik:** Verilerin içerik analizinde kodlama ve temaların oluşturması süreci araştırmacı tarafından yapılmış ve tez danışmanı tarafından düzenli olarak kontrol edilmiştir. Araştırmacı ve tez danışmanı tüm kod ve temalar üzerinde fikir birliğine varıncaya kadar düzenlemeler yapmış, bulgulara son hali verilmiştir.
- **Önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırma:** Araştırmaların geçmişteki çalışma sonuçlarıyla ne derece uyumlu olduğunun değerlendirilmesidir. Bu araştırmada da elde edilen bulgular diğer çalışmalar göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

Aktarılabilirlik: Tamamlanmış araştırmaların bazı bulgularının, anlamaları ve yorumlanmasının, benzer çalışmalardaki bulgulara ne derece uyarlanabildiğiyle alakalıdır. Bu bulguların aktarılabilirliği için araştırmaya etki eden faktörlerin eksiksiz bir şekilde betimlenmesi gerekmektedir (Arastaman ve diğer, 2018). Araştırmaya katılan tüm katılımcıların demografik bilgileri tablolarda belirtilmiştir. Bu tabloda katılımcıların diğer bilgileri de eklenerek ayrıntılı olarak verilmiştir. Araştırma grubu belirlenmesinde “maksimum çeşitlenme” ve “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” kullanılmıştır.

Güvenilebilirlik: Nitel araştırmalarda güvenilebilirlik; araştırma bulgusunun ve yorumlarının tutarlı bir sürecin ürünü olmasını belirtmektedir. Yani bulguların elde edildiği sürecin açık ve tekrarlanabilir olmasını ifade etmektedir. Araştırmacı katılımcılardan elde ettiği bulgular sonucunda, net olmayan bazı yerlerde daha derinlemesine bilgi elde etmek amacıyla katılımcılarla tekrar görüşmüştür. Katılımcıların söylediği bazı ifadeler daha net veri elde etme amacıyla tekrar sorulmuş ve ifadelerin açıklanması istenmiştir. Açıklanan bu görüşler tez danışmanına düzenli olarak sunulmuş ve ortak fikirle bulgular tekrar düzenlenmiştir. Araştırmacı bu görüşmeleri birebir görüşerek ses kayıt cihazıyla kayıt altına almıştır. Görüşmelerden

önce görüşmenin yapılacağı katılımcılardan onay alınmış ve görüşmeler bundan sonra katılımcının izniyle gerçekleşmiştir. Güvenilebilirlik için bu araştırmada tüm aşamalar ayrıntılı bir biçimde belirtilmiştir.

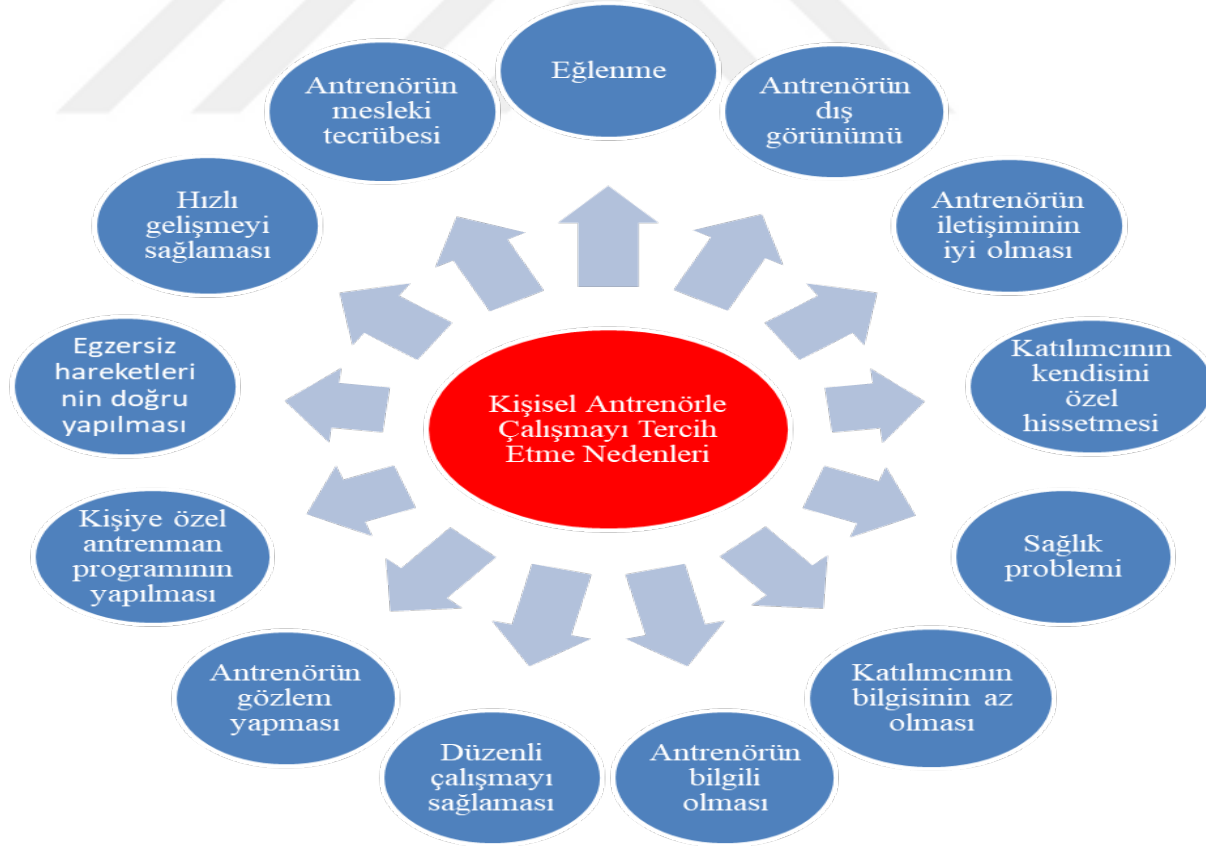
Onaylanabilirlik: Bulguların araştırmacının inançları ve önyargılarından oluşmadığıyla ilgili bir kavramdır. Onaylanabilirlikte bulguların araştırmacının özellik ve seçimlerinden değil, katılımcıların kendi deneyimlerinden ve kendi düşüncelerinden kaynaklandığını ortaya koymak zorundadır (Arastaman ve diğ., 2018). Katılımcıların verdiği ifadeler, gözden geçirilerek kontrol edilmiş ve değiştirilmeden bulgular kısmında verilmiştir. Kişisel antrenör ve onlarla çalışan katılımcılardan veri toplayarak farklı ifadelere yer verilerek bunlar yorumlanmakta ve bu araştırmanın onaylanabilirliğine kanıt olarak sunulmuştur.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmaya katılan kişisel antrenörler ve katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen veriler analiz edilmiş ve bulgular belirlenmiştir. Kişisel antrenörü tercih etmede 13 ana tema, beklentiler de 6 ana tema, etkilerde ise olumlu ve olumsuz etkiler olarak 2 temaya ayrılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.



SORU 1: “Bireylerin kişisel antrenör ile egzersiz yapmayı tercih etme nedenleri nelerdir? sorusuna ilişkin yapılan analiz sonuçları Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme teması

4.1. Kişisel Antrenörle Çalışmayı Tercih Etme Nedenleri:

a-) Antrenörün mesleki tecrübesi: Kişisel antrenörü tercih etme nedenleri temalarından biri olan “antrenörün mesleki tecrübesi” aşağıda açıklamalarıyla verilmiştir.

a1-) Profesyonel olması: Kişisel antrenörle çalışan Emir; “*sonuçta o belgeyi almak için belirli derslerden ve sınavlardan geçiyorsun ve o dersler bu sporla ilgili ve bu kişiler bu belgeleri alıyorsa, bu kişiler çalışan değil profesyoneldir*” diyerek, kişisel antrenörün profesyonelce bu işi yapmasını beklediğini belirtmiştir.

a2-) Spor geçmişinin iyi olması: Spor geçmişi başarılı olan Kaan Hoca; “*kesinlikle soruyorlar. Bilinçli bireyler soruyorlar. Bilinçli insanlar araştırıp geliyor, ismine geliyor*” diyerek, katılımcıların antrenörün geçmişte başarılı olmalarını beklediklerini ifade etmiştir.

a2-) Üniversite mezunu olması: Futbol oynayan Burak; “*üniversite mezunu dediğinizde, antrenör onun için daha çok emek harcamıştır. Daha çok bilgisi olduğunu düşünüyorum ben*” diyerek, kişisel antrenörden üniversite mezunu olmasını beklemektedir.

b-) Antrenörün bilgili olması: Katılımcı Burak kendi gelişimi için antrenör tercihini şöyle açıklamıştır. “*Çünkü bilgisi ve tecrübesi olduğu için bana yararı olacağını düşündüğüm için tercih ettim. Çünkü bilmeden spor yapılmaz, zararlı olduğu için bilinçli spor yapmak istedim. O yüzden kişisel antrenörle çalışmak istedim*” demiştir. Antrenörün kendi alanındaki bilgisine güvendiğini ifade etmiştir. Bir başka katılımcı Emir’de; “*kişisel antrenörle daha doğru ve düzgün ilerleyeceğimi, daha kısa sürede hedefime ulaşacağımı düşündüğüm için, onların bilgisine güvendiğim için*” diyerek antrenör bilgisinin tercih etmede önemli olduğunu dile getirmiştir.

c-) Antrenörün dış görünümü: Eren Hoca; “*insanlar ilk önce hocanın fiziğine bakıyorlar. Kendi bu durumdaysa beni de böyle yapabilir diye bakıyorlar*” diye dile getirmiştir. Antrenörün dış görünüşünün etkisi onları tercih etme de etkili olmaktadır. Katılımcılardan Emir’de; “*onların fiziki görüntüsüne bakarak da bana yardımcı olacaklarını düşündüğüm için onlarla çalışıyorum*” demiştir. Antrenörlerin iyi görünümü katılımcıların onlarla çalışmasında etkili olmaktadır.

ç-) Düzenli çalışmayı sağlaması: Katılımcılardan Yasin kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme de; *“düzenli olarak beni çağırması. Ayrıca bana özgü bir antrenman programı ve beni fitness seviyemi geliştirmesini istediğim için birazda kişisel antrenörle çalışmak istedim”* demiştir. Kişisel antrenörün kişileri düzenli çalışmayı sağlaması onların tercih edilmesinde önemli faktörlerden biridir.

d-) Egzersiz hareketlerinin doğru yapılması: Kişisel antrenörle çalışan katılımcılardan Nuran; *“hocamın dikkat etmesi çok önemli, bana hareketi doğru yaptırması çok önemli”* diyerek, hareketlerin doğru yapılması için kişisel antrenörü tercih ettiğini belirtmiştir. Kişisel antrenörlerden biri olan Ceren; *“bir hareketi nasıl yaptığın çok önemli. Doğru açılarda yapman çok önemli. Bu bağlamda kişisel antrenöre ihtiyaç duymalıdır”* kişi diyerek katılımcıların doğru hareketleri yapmasında antrenörün önemini ve tercih edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

e-) Eğlenme: Kişisel antrenörlerden biri olan Kaan; *“eğlendikleri ve sosyal hayatta da birlikte oldukları için”* tercih edildiklerini söylemiştir.

f-) Antrenörün gözlem yapması: Antrenör Eren; *“ama eksik bölgenizi görececek birileri olmalı dışarıdan bakan. Ve bu eksikliğinize göre hareket etmelisiniz”* demiştir. Ve tercih edilmelerinde Gözlem yapılmasının önemini belirtmiştir. Katılımcılardan Çağrı ise; *“yaptığımız hareketlerin açılarını siz dışarıdan görmediğiniz için dışarıdan sizi daha iyi gözlemlediği için size daha iyi doğru hale getireceği için bu durumda dönemsel olarak insanın motivasyonu iyi oluyor, gelişmeleri daha verimli oluyor”* diyerek, gözlem yapılması antrenörü tercih etmede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

g-) Hızlı gelişmeyi sağlaması: Kaan Hoca; *“1 yılda yapacağı vücudu 2-3 ay gibi kısa sürede yaptığı için bizimle çalışmayı tercih ediyorlar”* diyerek kendilerinin tercih edilmesinde hızlı gelişimin çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Katılımcı Ayça ise; *“doğru beslenmeyle, doğru hareketle daha kısa sürede mesela kendim için daha fit bir vücuda sahip olabilirim”* diyerek kişisel antrenörü tercih etmedeki öneminden bahsetmiştir.

ğ-) Antrenörün iletişiminin iyi olması: Kişisel antrenör Eren Hoca; *“ama hocalarla konuştuklarında iletişim de önemli. Karakterine uygun olursa sizinle devam ediyorlar yoksa diğer hocaları da tercih edebiliyorlar”* demiştir. Katılımcıyla iyi diyalog kuran antrenörlerin tercih edilmesinde iletişimin önemli olduğu da ortay konulmuştur.

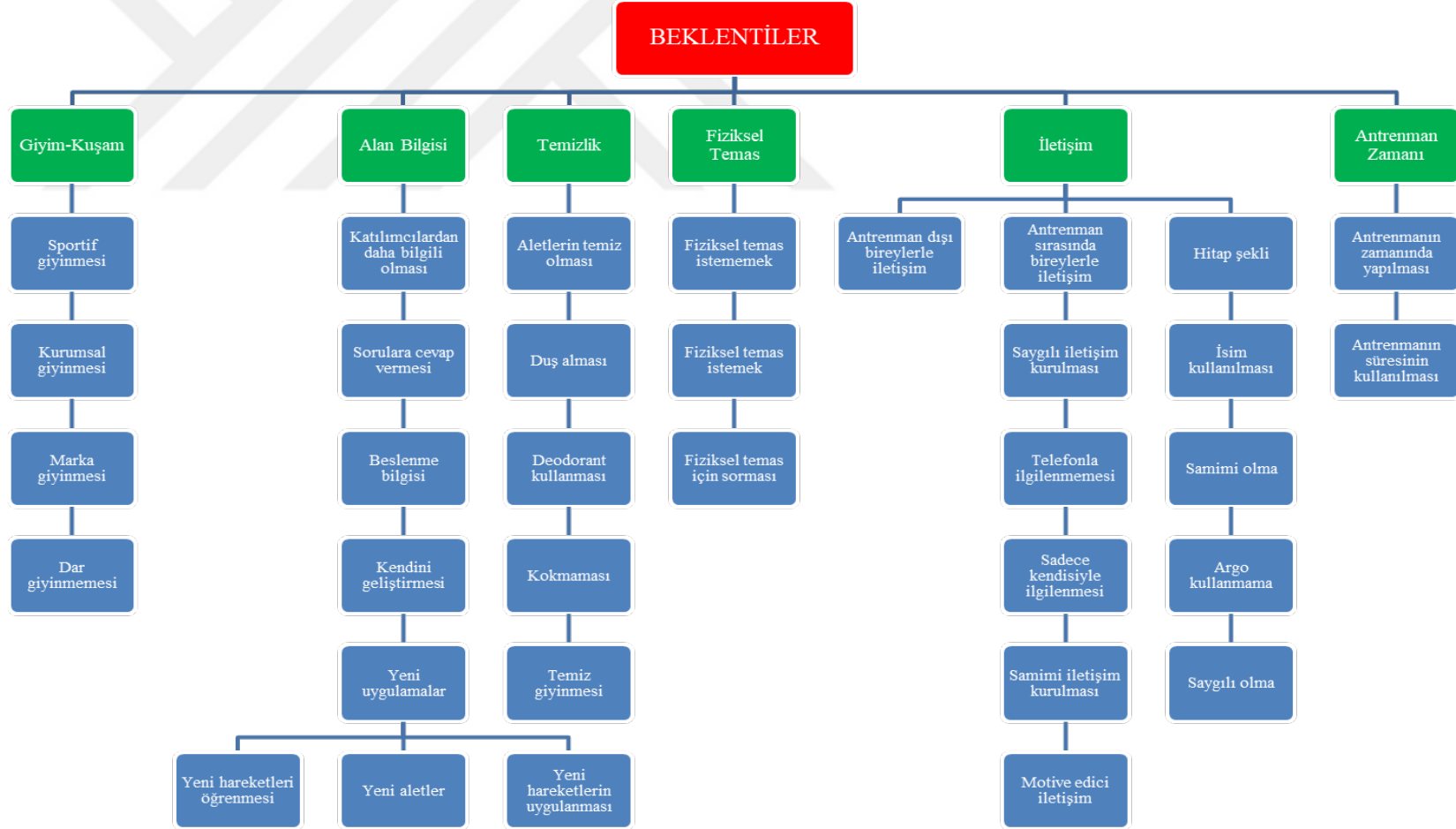
h-) Katılımcının bilgisinin az olması: Kişisel antrenörle çalışan katılımcılardan Emir; *“benim bilgim futbol üzerine. Fitnessla ilgili bilgim az ve bilen kişilerden eğitim almayı daha doğru buldum ve bu yüzden antrenör eşliğinde çalışmaya başladım”* diyerek, kişisel antrenörle çalışma da bilgilerine güvendiklerini belirtmiş ve bilgileri olmadıkları sporda kendilerini yeterli görmemişlerdir.

ı-) Katılımcının kendisini özel hissetmesi: Pilates eğitimi veren kişisel antrenörlerden Ceren; *“burada katılımcı özel olduğumu hisseder. 1 saat boyunca salon onundur”* demiştir. Bu katılımcıların kendilerini özel hissettiklerini ve tercih etmede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

i-) Kişiyeye özel antrenman programının yapılması: Katılımcılardan Yasin; *“bana özgü bir antrenman programı ve beni fitness seviyemi geliştirmesini istediğim için birazda kişisel antrenörle çalışmak istedim.”* Kendine ait programın olması da tercihlerde etkili olmaktadır.

j-) Sağlık problemi: Orhan Hoca; *“dediğim gibi yani ya sağlık problemi vardır bize gerçekten ihtiyaç duyduğunu düşünüyordur”* bununla alakalı kendilerinin tercih edildiklerini belirtmiştir.

SORU 2: Bireylerin kişisel antrenörden beklentileri nelerdir? sorusuna ilişkin olarak yapılan analiz sonuçları Şekil 4.2.'de verilmiştir.



Şekil 4.2. Beklentiler Teması

4.2. Egzersiz Katılımcılarının Kişisel Antrenörden Beklentileri

Araştırmamızın birinci ana teması olan “egzersiz katılımcılarının kişisel antrenörden beklentileri” ana teması ve alt temaları ayrıntılı bir şekilde aşağıda açıklanmıştır. Bu temalar antrenör ve katılımcıların görüşlerini birlikte sunmaktadır.

1-) **Giyim - kuşam:** Beklentilerin alt temalarından “giyim – kuşam” temasının alt temaları aşağıda açıklanmış ve şekli verilmiştir.

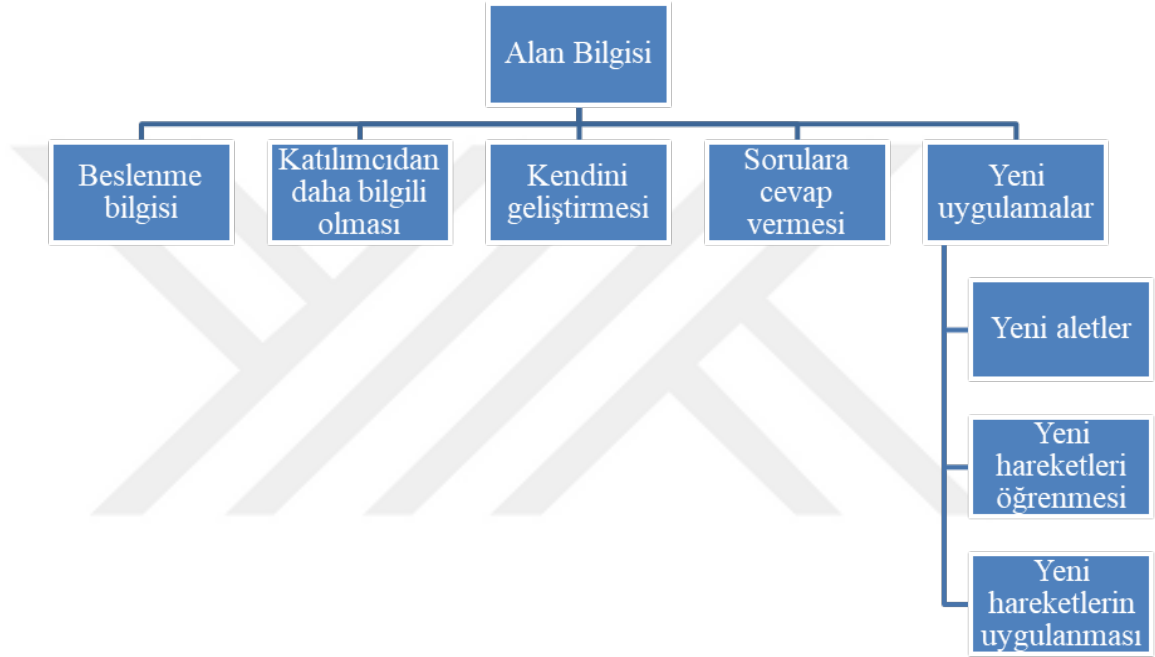


Şekil 4.3. Giyim – kuşam teması

- a) **Dar giyinmemesi:** Dışarıdan eğitim alarak kişisel antrenörlük yapan Hande; “kadın katılımcıların, antrenörün vücut hatlarını belli etmemesini beklediklerini çünkü kıskançlık yaşadıklarını” söyleyerek, kişisel antrenörden dar giyinmemelerini beklediklerini dile getirmiştir.
- b) **Kurumsal giyinmesi:** Kendi şirketi olan ve düzenli spor yapmaya önem gösteren Çağrı; “salonlarda kişisel antrenörlerin giyim kuşamları, salonda kendi kurumsal üniformaları giymeleri o şekilde eğitim vermeleri spor yapan kişiler için daha iyi. Çünkü görüntü olarak bir ciddiyet kazanyor. İş hem de sizin ortamınızda çalışan başka kişilerin o ortama geçme, orda bir dersin olduğunu gördüklerinde bakıp anlama durumları derse biraz daha saygılı ve orda ki insanların size daha elverişli bir ortam olmasını sağlıyor” diyerek, kurumsal giyinmenin önemli olduğunu ve çalışma yapılırken farklı bir ortamın ortaya çıktığını vurgulamıştır.
- c) **Marka giyinmesi:** Kişisel antrenörlük yapan Orhan Hoca; “marka giyinmek katılımcıların dikkatini çekiyor ve buna bakıyorlar” diyerek katılımcıların kişisel antrenörden marka giyinmelerini beklediklerini belirtmiştir.

d) **Sportif giyinmesi:** Futbol oynayan Burak; “*spora hazır bir şekilde olmasını istiyorum. Biz yapamadığımızda bir hareketi gösterecek şekilde sportif giyinmesini isterim*” demiştir. Kişisel antrenör Hande ise; “*erkekler ise sportif giyinmemizi bekliyorlar*” diye ifade etmiştir. Ve antrenörlerin egzersiz sırasında sportif giyinmelerinin beklendiği ortaya konulmuştur.

2-) **Alan bilgisi:** Kişisel antrenörlerin kendi alanlarındaki bilgilerinin belirtildiği alt temadır.



Şekil 4.4. Alan bilgisi teması

a-) **Beslenme bilgisi:** Yasin bu konuda görüşünü; “*sportif araştırmalar oluyor hatta son dönemde beslenme ile ilgili belgeseller çıktı, bu çok önemli*” diyerek, kişisel antrenörlerin beslenme konusunda bilgili olmaları gerektiğini belirtmiştir.

b-) **Kendini geliştirmesi:** Emir bu konuda; “*antrenörümü bunları takip etmesi ve diğer hocalarla tartışmasını beklerim*” derken, Nuran; “*bana en doğrusunu verecek. Mutlaka takip etmesini öneriyorum. Dünyada veya Türkiye’de yapılan seminerlere katılmasını öneririm. Kendini geliştirmeli*” diyerek bu konunun önemli olduğunu vurgulamışlardır.

c-) **Katılımcıdan daha bilgili olması:** Çağrı bu konuda; “*zaten benim seçtiğim çalışacağım antrenör benden daha üst bilgi seviyesinde, benden daha verimli olabileceğini düşündüğüm bir kişiyi seçerim*” diyerek, antrenörlerden beklentinin bilgili olması yönünde olduğunu belirtmiştir.

ç-) Sorulara cevap vermesi: Kişisel antrenörlerden Orhan hoca; *“kesinlikle önemli, ben eğitmenim her zaman bir üyeden önde olmam gerekir. Çünkü gerçekten ilgi olarak bilgili olan insanlar oluyor, üyeler onların sorularına cevap verilmesini bekliyor”* diyerek, katılımcıların antrenörlerden sordukları sorulara cevap vermesini beklediğini belirtmektedir.

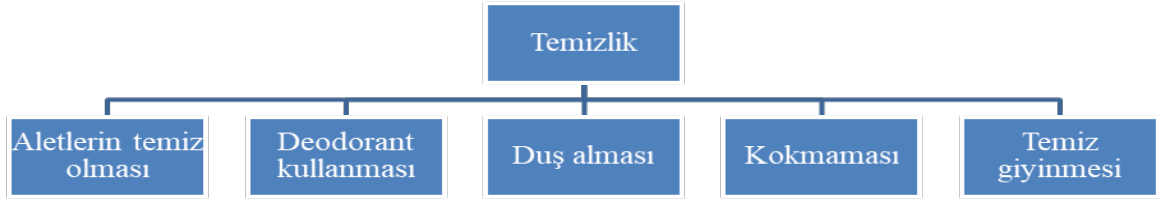
d-) Yeni uygulamalar: Katılımcıların kişisel antrenörlerden, yeni hareketleri kendilerine uygulamasını bekledikleri alt temalardan biridir. Katılımcıların beklentileri aşağıda belirtilmiştir.

d1-) Yeni aletler: Bir şirkette çalışan ve kişisel antrenörle çalışan Ayça; *“kesinlikle sosyal medyayı takip edecek. Mesela son çıkan hareket olur, alet olur bunları takip etmesi gerekiyor”* diyerek, kişisel antrenörlerin fitness ile ilgili yeni aletleri takip etmesini beklediklerini dile getirmiştir.

d2-) Yeni hareketleri öğrenmesi: Emir; *“antrenörlerin yeni hareketler öğrenmesinin hoşuna gideceğini”* belirtmiştir. Ayça; *“antrenörlerin son çıkan hareketleri takip etmesi gerektiğini belirtmiştir.”* Bu sayede farklı hareketlerin uygulanması sağlanacaktır.

d3-) Yeni hareketlerin uygulanması: Kişisel antrenör olarak çalışan Eren; *“etkileniyorlar. Bilim geliyor ve hareketler değişiyor. Bunları onlara aktardığımızda hoşlarına gidiyor ve şaşırma yaşıyorlar, bu hareketleri onlara göstermemizi bekliyorlar diye belirtmiştir.* Esra Hoca ise; *“hareket açısı değişiyor mesela bir hareketin bir iki versiyonunu yapıyorsak, bazı hareketler üç dört versiyonu da olabiliyor yeni versiyonu gösterdiğimde tabi hoşlarına gidiyor vücutlarındaki etkiyi görünce hocam bu da iyiymiş bu da güzelmiş çünkü uygulayabiliyorum diye belirtmiştir.”* Bu hareketlerin uygulanması katılımcıların en çok bekledikleri durumlardan biridir. Ve egzersiz sırasında onları etkilemektedir.

3-) Temizlik: Katılımcıların kişisel antrenörlerden temizlik konusunda beklentilerinin belirtildiği alt temadır.



Şekil 4.5. Temizlik teması

a-) Aletlerin temiz olması: Pilates eğitmeni Ceren; *“çok hassaslar. Bazı aletlere geldiklerinde hocam silindi mi, temizlendi mi gibi kesinlikle soruyorlar”* demiştir. Bu durum katılımcıların aletlerin temizliğine dikkat ettiklerini göstermiştir.

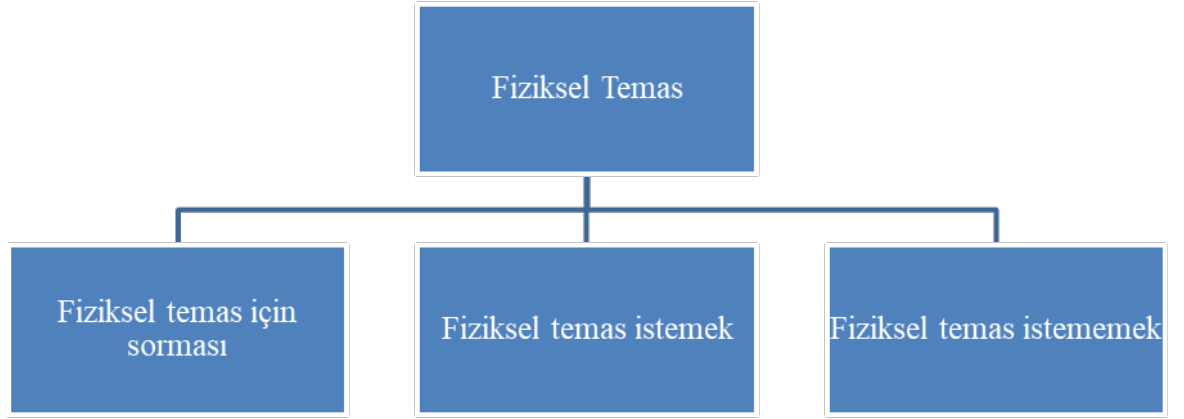
b-) Deodorant kullanması: Kişisel antrenör Eren; *“kesinlikle olması gerekir. Antrenman öncesi deodorant, parfüm vs bunu kullanmamızı bekliyorlar”* diyerek kişisel antrenörün antrenman öncesi deodorant kullanmasını beklediğini belirtmiştir.

c-) Duş alması: Kişisel antrenör Kaan; *“ben çoğu zaman spora gelmeden duşumu alıyorum, sporumu yapıyorum ve spordan sonra bir duş daha alıyorum. Çok önemli demiştir.”* Ve katılımcıların bunu beklediklerini ve buna göre hareket ettiklerini söylemiştir.

ç-) Kokmaması: Çağrı; *“hocanın temizliği siz kendiniz terli gelseniz bile hocanın yanında temiz olmasını istersiniz. Çünkü insan kendi ter kokusunu duymaz ama yanındakinin ter kokusunu duyar”* diyerek hocanın egzersiz sırasında kokmamasını beklemektedir. Nuran ise; *“çok önemli asla kokmamalı demiştir.”* Bu konu katılımcılar için önemli bir yer tutmaktadır. Ve antrenörlerden bunlara dikkat etmesi beklenmektedir.

d-) Temiz giyinmesi: Antrenör Kaan hoca; *“kesinlikle dikkat ediliyor. Çünkü temiz olmazsan spor sağlıklı insan için, bilinç işi sen kendine saygın yoksa kendi bakımını yapmıyorsan sporla mantığı yok, temizlik çok önemli sen rahat edemezsin zaten”* diye belirtmiştir. Katılımcı Ayça ise; *“ben kişisel temizliğe önem veren biriyim karşımdakinin de temiz olmasını isterim”* diyerek antrenörlerden temiz olmalarını beklediklerini dile getirmiştir.

4-) Fiziksel temas: Beklentilerin alt temalarından biri olan “fiziksel temas” teması ve alt temaları aşağıda açıklamalarıyla verilmiştir.



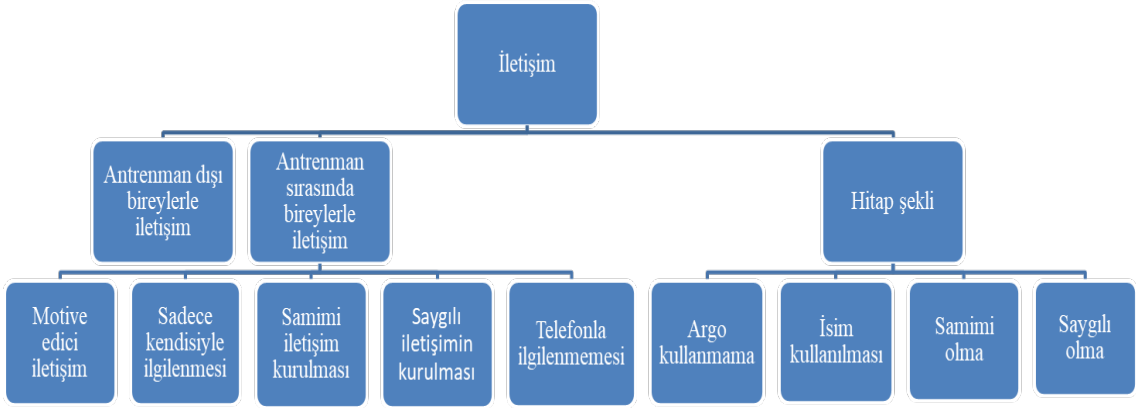
Şekil 4.6. Fiziksel Temas Teması

a-) Fiziksel temas için sorması: Çağrı; “*erkek olanlarda bunun sorun olacağını zannetmiyorum ama bayanların yaptığı antrenmanlarda erkek antrenörlerin yaptığı fiziksel temas için antrenörün bunu sorması lazım*” diyerek bunun tercihe göre olduklarını da belirtmiştir.

b-) Fiziksel temas istemek: Pilates antrenörü Ceren hoca; “*temas bekliyorlar. Küçük dokunuşlar yapıyorum, duruşunu düzeltmek adına*” derken, katılımcı Emir; “*şimdi o hareketi yapamıyorsam antrenörümün bunu görmesi lazım. Bu hareketi desteksiz yapamıyorsam ve müdahale etmiyorsa bundan rahatsızlık duyuyorum. Fiziksel temas gerekir*” demiştir. Ve egzersiz sırasında antrenörün onlara temas etmesini beklemektedirler.

c-) Fiziksel temas istememek: Kişisel antrenörle çalışan Yasin; “*ben kendi adıma istemem kendisi de öyle yapıyor zaten. Çünkü hareketleri doğru anlatabilme becerisi varsa fiziksel temasa ihtiyacı olmuyor*” diyerek, egzersiz sırasında antrenörün temas etmemesi gerektiğini belirtmiştir.

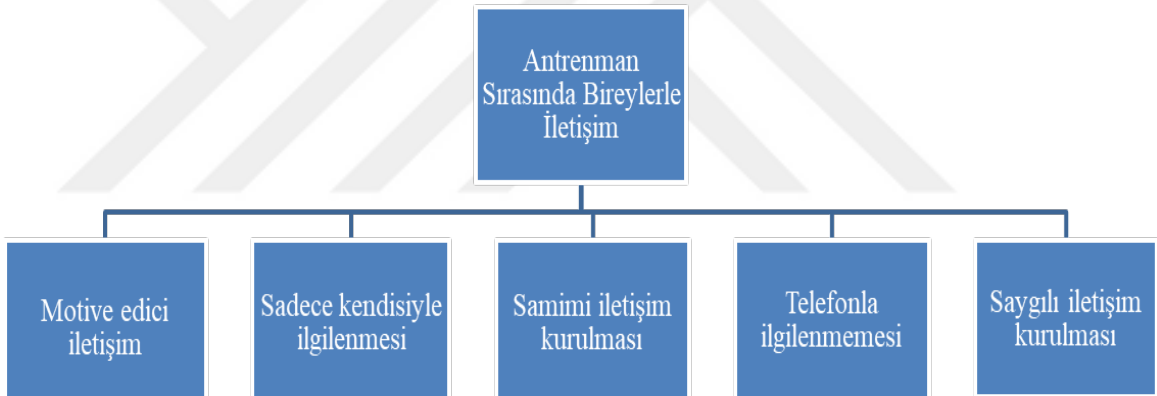
5-) İletişim: İletişim teması ve alt temaları açıklamalarıyla aşağıda verilmiştir. İletişim temasının şekli ve alt temalarının şekilleri de, şekil 4.6.’ da ayrıca belirtilmiştir.



Şekil 4.7. İletişim teması ve alt temaları

5.1-) Antrenman dışı bireylerle iletişim: Kişisel antrenörle çalışan ve evli olan Nuran; *“beni rahatsız eder çünkü zaten evliyim. Hem benim için iyi olmaz hem de eşim için”* diyerek antrenman haricinde antrenörden mesaj atılmaması gerektiğini söylemiştir.

5.2-) Antrenman sırasında bireylerle iletişim: Katılımcıların kişisel antrenörlerden egzersiz sırasında beklentileriyle ilgili alt temadır.



Şekil 4.8. Antrenman sırasında bireylerle iletişim teması

a-) Motive edici iletişim: Kişisel antrenör Ceren; *“egzersiz sırasında yorulduklarında hadi harikasın yapabilirsin gibi motive edici kelimeler bekliyorlar”* demiştir. Katılımcı Emir ise; *“bazı hareketlerde kendimde güç bulamıyorum ve zorlanırken hadi Emir yapabilirsiniz demesi beni çok motive ediyor”* demiştir. Bir diğer katılımcı Ayça’da; *“daha çok gaza getirir. Bazen haliniz gücünüz kalmıyor ama hadi Ayça Hanım yaparsın dediğiniz gibi son 3 kaldı 2 kaldı derken bir gaza geliyorsunuz”* diyerek antrenörlerden bu sözü beklediklerini belirtmişlerdir. Katılımcı Yasin; *“bitime doğru benim enerjimde bitiyor bırakmakta istiyorum egzersizi ama o son birkaç tekrarla saniyeyle oradaki dokunuşlar benim devamlılığımı sağlayan önemli etkenler”* demiştir. Bu dokunuşlar antrenmanın tamamlanmasında önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur

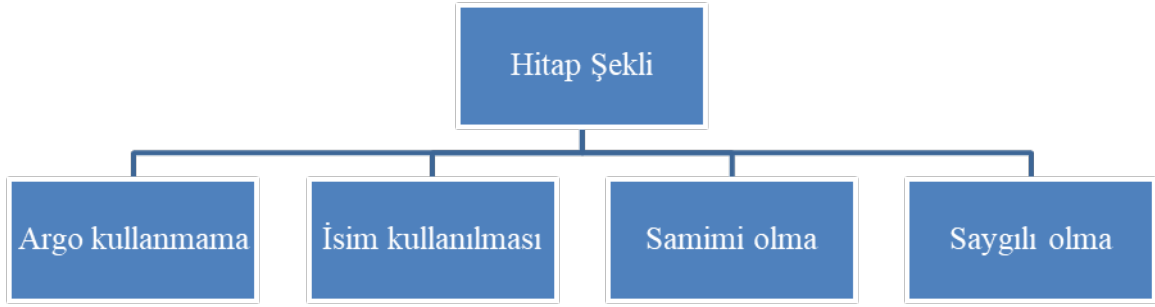
b-) Sadece kendisiyle ilgilenmesi: Katılımcı Emir; *“sadece benimle ilgilenmesini isterim”* demiştir. Bir diğer katılımcı Burak'ta; *“yani beni kötü etkiler. Bir iş yapıyoruz çalışıyoruz ama kalkıp antrenman sırasında birileriyle konuşması dalması beni olumsuz etkiler”* diyerek, antrenörlerin egzersiz sırasında sadece katılımcıyla ilgilenmesi gerektiğini söylemiştir.

c-) Samimi iletişim kurulması: Katılımcılardan Yasin; *“samimiyet önemli bu konuda. Ben samimi olmayı seven bir insanım. Ne kadar samimi olursa ben de daha iyi hissederim idman da ve daha çok gelmek isterim”* diyerek bunun önemine vurgu yapmıştır. Kişisel antrenörlerden Eren ise; *“genel olarak samimiyet oluyor”* diyerek katılımcıların samimi iletişime önem verdiklerini göstermiştir.

ç-) Telefonla ilgilenmemesi: Kişisel antrenör olarak çalışan Orhan Hoca; *“ders boyunca telefonla veya herhangi bir şeyler ilgilenmemek tabii ki de gerekli olur. Ben de müşteri olsam böyle bir beklentim olurdu”* demiştir. Yasin ise; *“telefonla uğraşmasına asla müsamaha göstermem”* diyerek bu konuda katılımcıların net olduklarını belirtmiştir.

d-) Saygılı iletişim kurulması: Katılımcı Burak; *“saygılı ve açık bir şekilde konuşmasını isterim. Bir hareketi anlamadığımda hemen agresife kaçıp üstüme gelmemesini istiyorum”* diyerek saygılı bir iletişim beklediğini göstermiştir. Emir'de; *“kesinlikle saygılı bir iletişim kurmalıyız”* diyerek, bunun önemli olduğunu göstermiştir. Katılımcı Ayça ise; *“işte Ayça Hanım gibi olması Ayça'cım güzelim canım bu bana samimi gelmez. Çünkü zamanla bu sefer laçkalaşır, doğru olduğunu düşünmüyorum kendi adıma demiştir”* ve antrenör öğrenci ilişkisinde saygılı bir iletişimin olmasını belirtmişlerdir.

5.3 Hitap şekli: İletişim temasının bir alt teması olan “hitap etmek” temasının şekli ve açıklaması aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.9. Hitap şekli teması

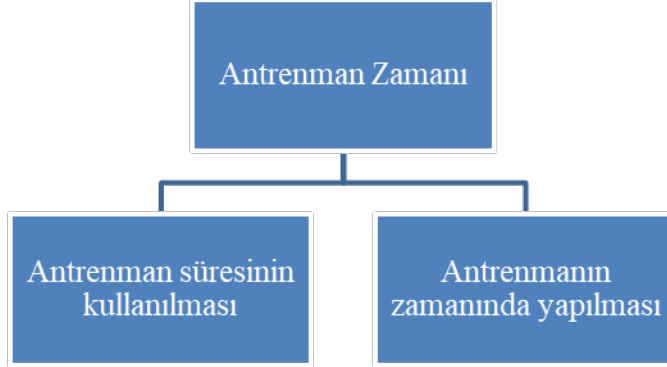
a-) Argo kullanmama: Egzersiz katılımcılarından Emir; *“sokak ağzı değil de daha uygun hitap isterim”* diyerek, kişisel antrenörün argo kullanmamasını beklediğini belirtmiştir.

b-) İsim kullanılması: Orhan hoca; *“aslında kimilerine bay bayan diye hitap ederken kimilerine ismi ile hitap ediyoruz”* diye belirtmiştir. Katılımcı Ayça ise; *“işte Ayça Hanım gibi”* isimle hitap edilmesini beklediğini dile getirmiştir.

c-) Samimi olma: Kişisel antrenörle çalışan Burak; *“yani samimi olsun ama çok samimi de hocayla iyi olmaz. Yani orta derecede bir samimiyet saygı çerçevesinde olursa herkes için daha iyi diyerek”* kişisel antrenörden antrenman sırasında ölçülü samimi olmasını beklediğini dile getirmiştir.

ç-) Saygılı olma: Kişisel antrenör olan Kaan; *“mesela güzel hitap edeceksin ki, güzel hitap görsün. Mesela beyefendi, hanımefendi gibi”* diyerek saygılı hitap edilmesini ve katılımcıların saygılı hitap beklediklerini dile getirmiştir.

6-) Antrenman zamanı: Beklentilerin bir alt teması olan “antrenman zamanı” teması ve alt temalarının şekli ve açıklamaları aşağıda verilmiştir.

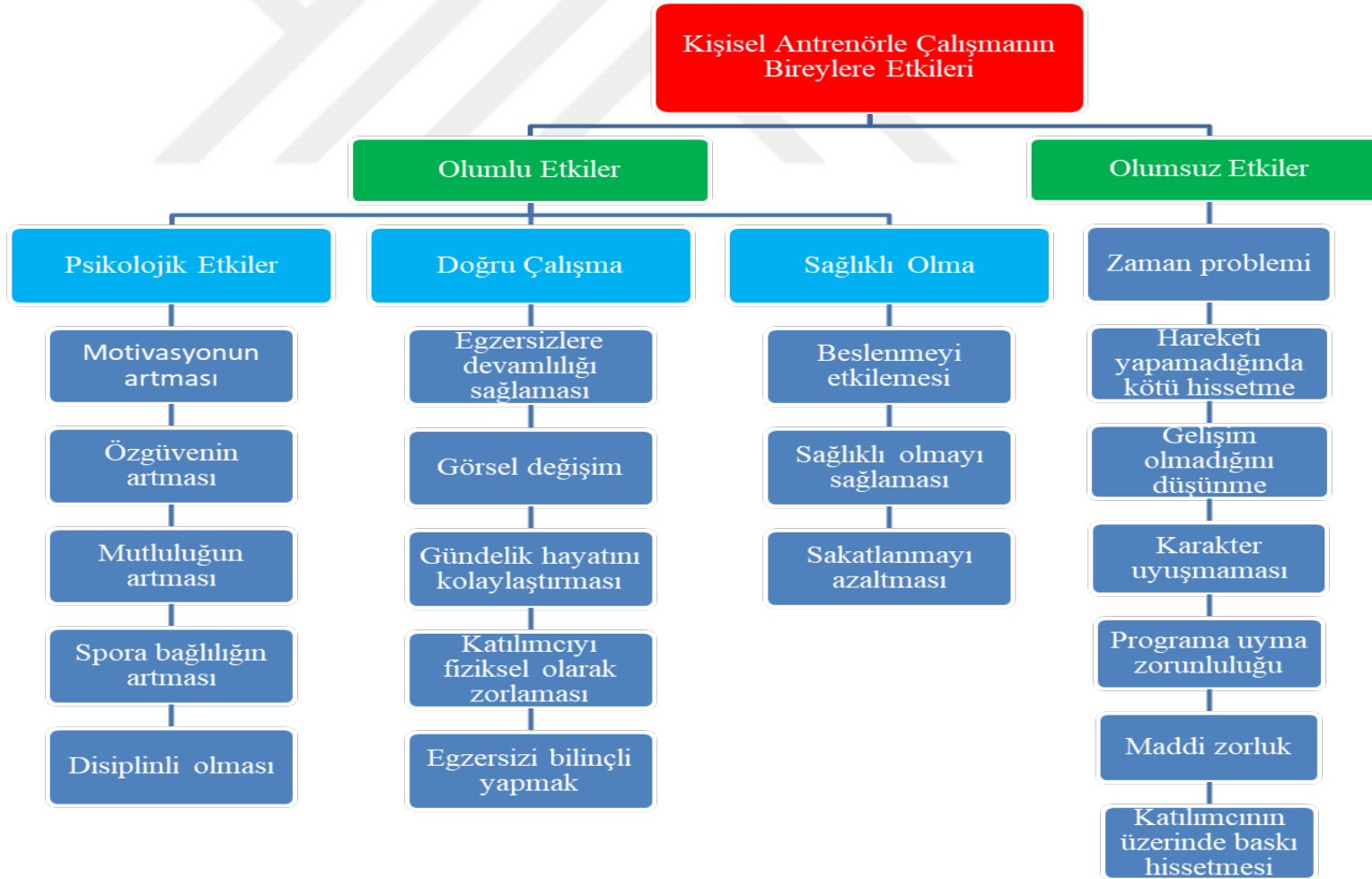


Şekil 4.10. Antrenman zamanı teması

a-) Antrenmanın zamanında yapılması: Kişisel antrenör olarak çalışan Esra hoca; “*ben nasıl üyemden tam saatinde hazır olmasını istiyorsam, o da benden aynı hizmeti almalı*” demiştir. Katılımcı Nuran ise; “*akşam için 7 de zaman ayırdıysam o saatte yapmam lazım*” diyerek antrenman zamanının önemli olduğunu vurgulamıştır.

b-) Antrenman süresinin kullanılması: Ceren hoca; “*anlaştığımız zaman dilimini dolu dolu geçirmek istiyorlar*” diyerek katılımcıların tüm antrenman süresini kullanmalarını istediklerini belirtmişlerdir.

SORU 3: “Kişisel antrenör ile çalışmanın bireylere etkileri nelerdir?” sorusuna ilişkin yapılan analiz sonuçları Şekil 4.11’de verilmiştir.

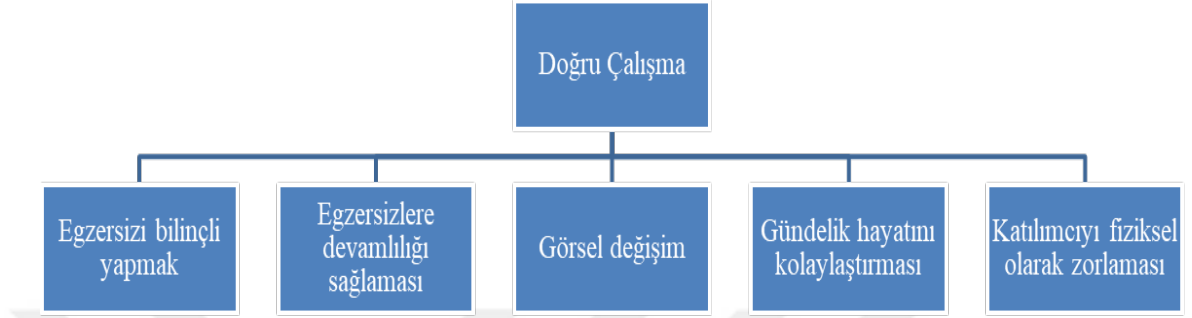


Şekil 4.11. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etki Teması

4.3. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etkileri

Olumlu Etkiler

Doğru çalışma:



Şekil 4.12. Doğru çalışma teması

a-) Egzersizli bilinçli yapmak: Katılımcılardan Nuran; *“hocamın dikkat etmesi çok önemli. Bana hareketi doğru yaptırması çok önemli”* demiştir. Bir diğer katılımcı Yasin ise; *“spor yapmayı ülkemizdeki birçok insan bilmiyor. Egzersizlerin çoğu formlarını da bilmiyor. Bu anlamda kesinlikle antrenörle çalışmak gerekir”* diyerek, kişisel antrenörle çalışmanın doğru çalışmada bireylere olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

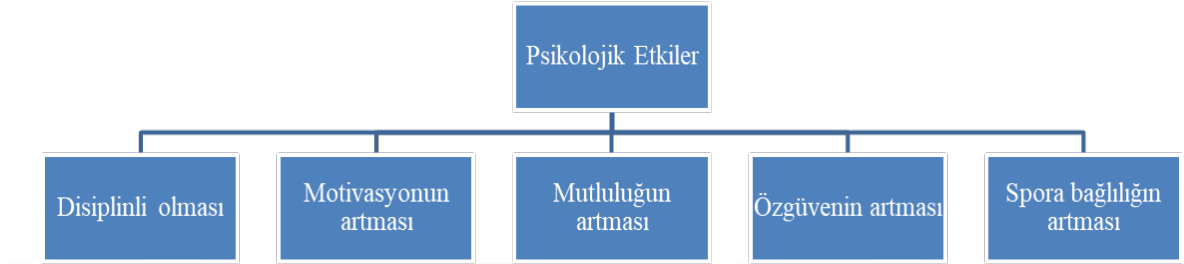
b-) Egzersize devamlılığı sağlanması: Ceren Hoca görüşmede; *“en yakın örneğini vereyim. Yeni bir üyeye başladım 3. dersimizi yaptık ve her dersten sonra iyi ki gelmişim diyor. Ve devam etmek istediğini sürekli dile getiriyorlar”* demiştir. Katılımcılardan olan Nuran ise; *“haftada 3 4 gün beni salona bağlaması. Gelmezsen bitiremeyiz gibisinden beni biraz korkutarak da olsa devamlılığı sağlanması önemli”* diyerek, Kişisel antrenörle çalışmanın bireylerde devamlılığı sağladığını dile getirmişlerdir.

c-) Görsel değişim: Kişisel antrenörlerden biri olan Orhan hoca; *“görsel değişim öncelikle kesinlikle oluyor, başlangıçla zaten değişim oluyor”* diyerek, kişisel antrenörle çalışmanın katılımcılara görsel değişim olarak etki ettiğini belirtmiştir.

ç-) Gündelik hayatını kolaylaştırması: Orhan hoca; *“fiziksel bir gücün olduğu veya gündelik hayatın kolaylaşması. Mesela pazardan taşıdığın bir poşeti daha rahat kaldıra biliyor olması aslında yaptığı fitnessin bir başarısıdır”* demiştir. Bu kişisel antrenörle yapılan çalışmaların olumlu etkilerinden biridir.

d-) Katılımcıyı fiziksel olarak zorlaması: Katılımcılardan biri olan Çağrı; “*kesinlikle antrenör sizi vücudunuz direncinin dayanabileceği en üst seviyeye antrenman yaptırmaya odaklı olacaktır*” diyerek kişisel antrenörün sizin vücudunuzu fiziksel olarak zorladığını ve bunun olumlu bir etki olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik etkiler:



Şekil 4.13. Psikolojik etkiler teması

a-) Motivasyonun artması: Kişisel antrenörle çalışan Emir; “*tek çalıştığımda o motivasyonu kendimde bulamıyordum*” diyerek, kişisel antrenörle çalışmanın olumlu etkisini belirtmiştir.

b-) Mutluluğun artması: Katılımcılardan Ayça; “*kesinlikle her açıdan hem motivasyon hem mutluluk olarak*” onlara olumlu etki yarattığını dile getirmiştir.

c-) Özgüvenin artması: Katılımcılardan Emir; “*özüveni artırdı. Kendimi iyi hissettirdi*” demiştir. Bir diğer katılımcı Yasin’de; “*en önemli şey mental olarak iyi hissettim, fiziksel olarak çok çok iyi hissettim ve bu insanın kendisine inanılmaz özgüven kattı*” diyerek, katılımcıların kişisel antrenörle çalışmada bireylere özgüven olarak olumlu etki ettiğini belirtmişlerdir.

ç-) Spora bağlılığın artması: Kişisel antrenörle çalışan Emir; “*kişisel antrenörle çalışmaya başlayınca motivasyonum arttı ve beni spora daha çok bağladı*” diyerek, kişisel antrenörle çalışmanın bireylere olumlu etki ettiğini belirtmiştir.

d-) Disiplinli olması: Katılımcılardan Emir; “*ilk önce benim hayatıma disiplin getirdi*” diyerek, kişisel antrenörle çalışmanın kendisi üzerindeki olumlu etkisinden bahsetmiştir.

Sağlık:



Şekil 4.14. Sağlık teması

a-) Beslenmeyi etkilemesi: Katılımcılardan Nuran; “*mesela benim antrenörümle çalışma sebepim, beni yönlendirmesi beslenmemle ilgili*” demiştir. Bir diğer katılımcı Emir’de; “*beslenmemi etkiledi*” demiştir. Kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcıları bu çalışmaların beslenme yönünde olumlu etkilediklerini belirtmiştir.

b-) Sağlıklı olmayı sağlama: Katılımcılardan biri olan Ayça; “*psikolojik olarak şöyle söyleyeyim: Hani benim yaşamış olduğum bir duygusal travma var. Ben bunu spor sayesinde atlattım psikoloğa gittiğimde de bana spor meditasyon ya da yoga gibi bir şey yap dedi ve ben Reformer pilatesi seçtim hocayla birebir ders bu bana terapi gibi geldi açıkçası*” diyerek, sağlıklı olma açısından kişisel antrenörle çalışmanın etkisinden bahsetmiştir. Antrenörlerden Eren; “*önce kişiyi hareketlere alıştırmamız gerekiyor. Ve daha sağlıklı bir yaşam sunmaya çalışıyoruz*” diyerek katılımcıların sağlıklı olmasına etki ettiklerini söylemiştir.

c-) Sakatlanmayı azaltması: Egzersiz katılımcısı Yasin; “*sakatlık riskimin daha az olması ve performans geliştirmemde daha yararlı olacağını düşünmem*” diyerek, sakatlık riskinin azalmasının olumlu bir etki olduğunu belirtmiştir.

Olumsuz Etkiler



Şekil 4.15. Olumsuz etkiler teması

a-) Gelişim olmadığını düşünme: Kişisel antrenör olan Orhan Hoca; “*dediğim gibi görsel değişim elde etmiyorsa insanlar, çevresinde gelişim yok gelişim yok şeklinde geri dönüşüm alıyorsa yaptığı spora karşı bir soğuma oluyor*” diyerek, belirli bir süre gelişim görmediğini düşünen katılımcıların psikolojik olarak etkilendiğini ve katılımcıyı olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

b-) Hareketi yapamadığında kötü hissetme: Ceren Hoca; “*geliyor hareketi gösteriyoruz bir komut gösteriyoruz ve bunu anlaması lazım ki hareketi yapabilsin. Bunu sağlayamadığında kendini kötü hissetme durumu oluyor.*” İşte yapamıyorum gibi bir geri dönüş oluyor diye görüş belirtmiştir. Katılımcının hareketi uygulayamaması onları olumsuz etkilemektedir.

c-) Karakter uyuşmaması: Eren Hoca; “*karakter uyuşması sorunu olabiliyor*” diyerek katılımcının burada olumsuz etki yaşadığını belirtmiştir.

ç-) Katılımcının üzerinde baskı hissetmesi: Katılımcılardan biri olan Ayça; “*şöyle söyleyeyim kendi adıma aslında kişisel antrenörle çalışmak şimdi her an eli enseniz de gibi yediğinize ve oturuşunuza karışabilecek pozisyonda oluyor*” diyerek, kişisel antrenörün yoğun baskısında kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

d-) Maddi zorluk: Orhan Hoca; “*maddiyat durumu var. Kişisel antrenörlere ödenen bir ücret var bu ücreti verdiklerinden dolayı da kendilerini birazda mecbur hissediyor olabilirler*” diye belirterek, katılımcıların üzerinde mecburiyetin getirdiği bir olumsuzluk olduğunu belirtmiştir.

e-) Programa uyma zorunluluğu: Katılımcılardan Yasin; “*yapmak istemediğim zaman beni zorla yaptırması yataktan kalkmak istemesem de beni kaldırıp spora getirmesi*” diyerek, programa uyma zorunluluğunun kendisini olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

f-) Zaman problemi: Egzersiz katılımcısı olan Emir; “*kişisel antrenörümün tek öğrencisi ben değilim. Uygun bir saat belirliyoruz ama işim olduğu için olumsuz yönleri zaman diyebilirim*” diyerek, zamanın uymamasının onu olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Bu araştırma, Sakarya ilinde kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının tercih sebeplerini ve beklentilerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların beklentileri, bireylerin kişisel antrenör ile egzersiz yapmayı tercih etme nedenleri ve kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkileri tartışılmıştır.

Literatürde fitness merkezi ve benzer merkezleri tercih etme ile ilgili birçok çalışma varken, bu çalışma kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme nedenleri üzerine yapılmıştır. Bu sebeple bu çalışmaya benzer az çalışma olduğundan, bu bölümde bu çalışmaya yakın diğer çalışmalara atıf yapılmıştır.

Kişisel antrenörle çalışma, diğer çalışma yöntemlerine göre (bireysel çalışma, grup çalışması vb.) farklıdır. Antrenörün birebir ilgilenmesi, kişiye özel olması, bireyin antrenör tarafından gözlenmesi ve kişiye göre plan yapılması bu çalışmayı diğer yöntemlerden ayırmaktadır. Ülkemizde son yıllarda popüler olan kişisel antrenörle çalışma, özellikle antrenörden kaynaklanan sebeplerle, bu çalışmaya katılan bireyler üzerinde olumlu gelişmeler sağlamaktadır. Kişisel antrenörler onlarla çalışan bireylere dört şekilde etki etmektedir. Bunlar; uzmanlığa dayalı deneyimler, sosyal model olma, ikna etme ve psikolojik ifadelerle gerçekleşmektedir (Mcauley, Courneya, 1993). Bu sayede kişisel antrenörle çalışan kişiler, antrenöre karşı güven, isteklere cevap vermesi ve etkileşim olması sebebiyle kişisel antrenörle çalışmayı tercih etmesine sebep olmakta ve motivasyonları artmaktadır (McClaran, 2003).

5.1. Kişisel Antrenörle Çalışmayı Tercih Etme Nedenlerine Ait Bulguların Tartışılması

Kişisel antrenörle çalışmayı tercih eden bireyler, tercihlerinde içinde buldukları toplumun ve yaşantının etkisinde olurlar. Özellikle kişiler sporu sağlık ve diğer

nedenlerle yaparken ailelerinin ve çevrelerinin desteğini beklerler. Bunun dışında kişiler iyi bir vücuda sahip olmak için spor merkezlerine (fitness) üye olurlar (Maguire, 2002).

Fitness merkezlerine üye olan bireyler, sosyal medyanın etkisiyle insanlara empoze edilen ideal insan vücuduna sahip olmak ve beğenilmek içinde bu merkezleri tercih etmektedir (Dix, Pougnet ve Phau, 2010). Gerçekleştirilen bu çalışma ise; spor merkezlerini tercih etme nedenlerini değil, spor merkezlerindeki kişisel antrenörlerle, kişisel olarak çalışma nedenleri ve neden tercih ettiklerini araştırılmaktadır. Çalışmada; kişisel antrenörle çalışmaya başlama sebepleri incelendiğinde, kişiler kendini özel hissetme ve eğlenme amacıyla da bunu tercih ettiklerini ortaya koymaktadır.

İnsanlar, diğerleri tarafından beğenilmek ya da takdir edilmeyi beklemek için fitness, yoga, pilates vb. merkezlere katılmaktadır. Çünkü, bu merkezlere üye olan birçok kişinin amacı istedikleri bedene ulaşmaktır. Kişiler bu amaçlarını başkalarının üzerinde kullanabilmektedir (Frew ve McGillivray, 2005). Yapılan araştırmada ise; katılımcılar düzenli çalışmayı önde tutarak bu amaçlarını gerçekleştirmek için kişisel antrenör eşliğinde spora başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar; spor salonlarına gitmekten çok, kişisel antrenör eşliğinde istedikleri vücuda daha çabuk ulaşma niyetindedir. Kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme nedenleri ana temasının alt teması olan hızlı gelişmeyi sağlama temasında bu görüş belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada ise; yoğun egzersiz programı uygulayan kişiler bu çalışmalarını diğerlerini etkilemek için yaptığını ortaya koymaktadır (Altıntaş, Aşçı ve Özenir, 2007).

Bir başka çalışmada ise fitness merkezlerine kilo verme ve fit bir vücuda sahip olma için giden kişiler olduğu ortaya koyulmaktadır (McCabe, James, 2009). Bu kişiler hem sağlık hem de fiziksel açıdan bu merkezleri tercih etmektedir. Gerçekleştirilen çalışmada; katılımcılar kişisel antrenörle çalışmayı hem sağlıklarını korumak hem de sağlığına kavuşmak için tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Alt tema olan sağlık temasında bu görüş belirtilmiştir. Bunu da kendi bilgilerini yetersiz görüp, kişisel antrenörün bilgisine güvenmek olarak açıklamaktadırlar. Gerçekleştirilen bu çalışmada; benzer sonuçlar bulunmuş, kişiler; kendini özel hissetme, sağlık, düzenli çalışma, eğlenme, gözlem yapılması gibi sebeplerle kişisel antrenörle çalışma tercih etmektedir. Bu tercihler katılımcılar arasında ortak bir amaçla spora başladıklarını gösterir. Katılımcılar kişisel antrenörle çalışmayı tercih etmede, kişisel antrenörün mesleki tecrübesine de

bakmaktadırlar. Geçmişte bir sporla ilgilenmeleri veya üniversite eğitimi almaları onları tercih etmede önemli rol oynamaktadır.

5.2. Bireylerin Kişisel Antrenörden Beklentilerinin Tartışılması

Katılımcılar antrenman sırasında antrenörden iletişim olarak birçok beklentide olduklarını ifade etmektedirler. Antrenman sırasında, saygılı bir iletişimin kurulmasını ve antrenörden sadece kendisiyle ilgilenilmesi beklenmektedir. Katılımcılar en çok egzersiz hareketi yapılırken antrenörden “hadi” denmesini beklemekte ve bunun onları motive ettiklerini belirtmektedirler. Bu motivasyon onların isteksizliklerini yok ederken, antrenmanlara devamlıklarını sağlamaktadır. Hareketleri yaparken antrenörlerin katılımcılara sözlü destek vermesi ve onları motive etmesi, katılımcılar tarafından olumlu etki bıraktığı belirtilmektedir. Ve onları olumlu yönde etkilemektedirler. Yapılan bir başka araştırmada ise; sporcuların performansını artırmak, o kişinin motive edilmesine bağlıdır. Motivasyon düşük olursa, düşük başarı ile sonuçlanabilir (Ural, 2008). Bazı katılımcılar samimi bir iletişim beklerken, bazıları egzersiz sırasında antrenörün telefonla ilgilenmemesini istemektedir. Bu durum katılımcılar tarafından rahatsız edici olarak açıklanmaktadır. Antrenman sırasında motive edici bir iletişim bekleyen katılımcılar, antrenörlerin onlara antrenman süresi boyunca ilgi göstermesini beklemektedirler.

Araştırma da elde edilen veriler incelendiğinde, bireylerin kişisel antrenörün alan bilgisine de sahip olmasını beklemektedirler. Bu beklentilerden biri kişisel antrenörün kendini geliştiren bir antrenör olmasıdır. Bu beklentinin kişisel antrenörle çalışma tercihlerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu beklentiyle paralel olarak katılımcılar, kişisel antrenörlerin yeni hareketleri öğrenmesini ve bunları egzersiz sırasında kendilerine uygulanmasını beklemektedirler. Egzersiz sırasında sorulan sorulara da cevap bekleyen katılımcılar, kişisel antrenörlerin beslenme konusunda da bilgili olmalarını beklemektedir.

Bu beklentilerden bir diğeri de egzersiz katılımcılarının, egzersiz sırasında kişisel antrenörlerin giyim ve kuşamına dikkat etmesi üzerine olmaktadır. Katılımcılar, kişisel antrenörlerin egzersiz sırasında sportif giyinmelerini istemektedir. Aynı zamanda temiz giyinmeleri ve bazı katılımcıların antrenörden markalı giyinmelerini beklemektedir.

Markalı giyinmeyi neden beklediklerine dair tekrar kişisel antrenörle görüşülmüş, katılımcıların bunu görsel olarak önemli gördüklerini, onlara hissettirdiklerini ve buna dikkat ettiklerini belirtmiştir. Bazı kadın katılımcılar ise, kişisel antrenörün vücut hatlarını belli eden kıyafetler giymemesini beklerken, erkek katılımcılar sportif giyinmesini istemektedirler.

Kişisel antrenörle çalışmada en önemli beklentilerden biri de kişisel antrenörün fiziksel temasıdır. Katılımcıların egzersiz sırasında antrenörden birçok beklentisi olmaktadır. Bu beklentilerin onların gelişimini sağladığı ortaya çıkmaktadır. Bazı katılımcılar egzersiz sırasında kişisel antrenörün onlara fiziksel temas etmesini beklerken, bazıları bunu kırmızı çizgisi olarak görmekte ve karşı çıkmaktadır. Bazı antrenörler ise böyle durumlarda katılımcılara bunu sorarak iletişimi sağlamakta ve ona göre hareket etmektedir. İletişimin egzersiz katılımcısını motivasyon olarak etkilediği ve gelişimini hızlandırdığı ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Karadağ, 2013). Bu çalışma baz alınarak antrenörün hitap şeklinin önemli olduğu ve katılımcının ona hitabından motive olduğu ve daha istekli olduğu ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, kişisel antrenörden isimle ve saygılı bir hitap beklemektedirler. Bu durum onları iletişimde daha samimi yaparak, antrenmana katılımını artırmakta ve egzersizleri daha istekli yapmasını sağlamaktadır. Antrenör ve sporcu üzerine yapılan bir başka araştırmada bu durum görülmüştür. Yapılan diğer çalışma; antrenör ve sporcunun etkili iletişim kurmaları, sporcunun becerilerinin daha çok gelişmesine ve performansının artmasına sebep olmaktadır (Tepeköylü ve Soytürk, 2019). Bazı katılımcılar, antrenörün argo kullanmamasını beklemekte, çünkü bu durumun ilerleyen dönemde saygısızlığa sebep olabileceğini düşünmektedir. Alt temalardan biri olan argo kullanmama temasında bu durum Emir tarafından belirtilmiştir. Bu çalışmada katılımcılar; antrenörden güzel hitap beklediklerini ifade etmişlerdir.

Kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme nedenlerine ek olarak fitness merkezlerinin temizliği de beklentiler arasındadır. Bu beklentiler içinde duşların temizliği ve salonun temizliği önemli bir yer tutmaktadır. Bu konuda yapılmış çalışmalardan biri de, fitness merkezlerinin şikayetleri üzerinedir. Bu şikayetlerde personel, sözleşme vs şikayetleri de yer alırken, temizlik konusunda da şikayetler olduğu belirtilmiştir. 1665 şikayetin olduğu bu çalışmada temizlikte önemli bir yer tutmaktadır (İnan ve Özel, 2019). Gerçekleştirilen bu çalışmada, temizlik beklentisi katılımcıların dikkat ettikleri

beklentilerden biridir. Aletlerin temizliği ve dzenli temizlenilmesi beklenirken, kişisel antrenörün egzersiz öncesi duş alması ve deodorant kullanarak kokmaması da katılımcıların beklentilerindedir.

Katılımcıların kişisel hayatları ve iş hayatlarının yarattığı sorunlardan bazıları da antrenman zamanının uygun olmamasıdır. Bu beklenti karşılıklı olarak belirlenmektedir. Katılımcılar antrenmanların zamanında yapılmasını ve kişisel antrenörün geç kalmamasını beklemektedirler. Ayrıca, katılımcılara ayrılan sürenin tamamını kullanmak istediklerini de belirtmişlerdir.

5.3. Kişisel Antrenörle Çalışmanın Bireylere Etkilerinin Tartışılması

Bu çalışma; kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkilerini olumlu ve olumsuz olarak iki farklı kategoride değerlendirmiştir. Bu etkilerden önce olumlu olan veriler, daha sonra olumsuz olan veriler değerlendirilmiştir.

Motivasyonun artması kişisel antrenörle çalışmada bireylere etkisi en fazla kazanımlardan biridir. Bu sayede katılımcılar antrenörle daha çok çalışmak istemektedir. Bu çalışmalar kişinin motivasyon düşüklüğünü ortadan kaldırmakta ve ona özgüven sağlamaktadır. Bu etkiler kişilerin günlük yaşamlarını ve psikolojilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Konu ile ilgili yapılan bir başka çalışmada ise; fiziksel değişimin kişilerin yaşam doyumlarını artırdığını ortaya koymaktadır (Gençay ve Akkoyunlu, 2012). Bu sayede mutlu olan katılımcılar, kişisel antrenörle yapılan egzersizden mutlu olduklarını ifade etmektedirler. Katılımcılar kişisel antrenörle çalışmanın onlara kazandırdığı bir diğer etkinin de disiplin olduğunu ve bu sayede antrenmanlara daha düzenli ve istekli olduklarını ortaya koymaktadır.

Doğru çalışma da kişisel antrenörün bireylere kattığı olumlu etkilerden biridir. Bu sayede bireyler istedikleri hedeflere daha çabuk ulaşma ve hızlı gelişim sağlamaktadırlar. Gerçekleştirilen çalışmada; kişisel antrenörle çalışmak, kişilerin hedeflerini daha bilinçli yapmasını ve görsel değişimine etki ettiğini ortaya koymuştur. Doğru çalışmak için kişisel antrenöre ihtiyaç duyulması ve bireylerin tercih etme sebeplerinden biri de olmaktadır. Kişisel antrenörle çalışmanın önemine dair bir yazıda; kişiler hedeflerine ulaşmak ve bunu kısa sürede yapmaları için de kişisel antrenörü tercih ettiklerini ortaya koymaktadır (Letsfit, 2017). Antrenörün egzersiz sırasında

gözlem yapması ve katılımcıyı takip etmesi de, katılımcılara pozitif bir etki sağlamaktadır. Bu sayede katılımcılar gelişimlerine gözleyen bir antrenörden dolayı motive olmaktadır.

Araştırmada kişisel antrenörle çalışmanın grup çalışmalarına göre farklı etkilerinin olduğunu da ortaya çıkarmaktadır. Grup çalışmalarında bir çok üye ile yapılan egzersizlerde, her üye farklı beklentiler içinde olabilmektedir. Ama kişisel antrenörle çalışıldığında bu beklentiler sadece kişisel olmakta ve bireye olumlu etki sağlamaktadır. Gruptan rahatsız olma veya kalabalıktan utanma gibi etkenler de kişisel antrenörle çalışmada ortadan kalmakta ve kişiyi olumlu etkileyip daha iyi çalışmasını sağladığını ortaya koymaktadır. Bir başka çalışmada; kişisel eğitim alan katılımcılar, birebir gerçekleştirilen kişisel eğitim uygulamalarının fiziksel aktivite miktarını artırdığını ve daha etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur (McClaran, 2003). Aynı şekilde bir diğer araştırmada da kişisel antrenörle fitness merkezlerinde egzersiz yapan kişilerin spor alışkanlıklarının arttığı da belirtilmiştir (Tappe, Tarves, Oltarzerwski, Frum, 2013). Kişisel antrenörle çalışan bireyler, bireysel veya grup çalışmalarına göre egzersiz sırasında daha fazla yüklenebilmelerine sahip olmaktadır. Kişiyi tam tanıyan antrenör, bunu bilinçli bir şekilde yaparak katılımcının seviyesini yükselttiği ve daha hızlı gelişime sebep olduğu ortaya çıkmaktadır.

Çalışmanın bulguları kişisel antrenörle çalışmada kişilerin sağlıklarına da olumlu etki ettiğini ortaya çıkarmaktadır. Hareketin daha sağlıklı yapılabilmesi ve bu sayede sakatlanmanın azaldığı ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı olan birey gelişimini de sağlayacaktır. Ayrıca; sağlığını korumak ve rahatsızlıklarını iyileştirmek için de kişisel antrenörle çalışmanın bireylere çok olumlu etki yaptığı da görülmektedir. Bir çalışmada; bireyler sağlıklarını korumak ve güzel görünmek için bu çalışmalarını yaptığını ortaya koymuştur. Çalışmada işçi sınıfı bedenini güçlendirmeye çalışırken, alt-orta sınıfın uzun süreli çalışmaları tercih ettiği ortaya çıkmıştır. (Bourdieu, 1997). Kişisel antrenörle çalışmak kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini ve özgüvenlerini artırdığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar kişisel antrenörle çalışma sırasında yaşadıkları tüm acıların onlara karşı bir pozitif zorluk olduklarını söylemişler ve bu zorlukların onları geliştirdiğini ifade etmişlerdir.

Kişisel antrenörler çalışmanın kişilere bazı olumsuz etkileri de olmaktadır. Antrenörün ve katılımcının karakter uyuşması sorununun yaşandığı ve bu sebeple çalışma sırasında olumsuzluk yaşandığı ortaya çıkmıştır. Bu sorunu halletmek için örnek derslerin yapılması isteği de kişilerden gelmektedir. Yaşanan bu gibi sıkıntıların katılımcıların kendi üzerinde gelişim olmadığını düşünmesine sebebiyet vermektedir. İş hayatının da etkisiyle programa uyamama ve fitness merkezinin kalabalık olması da bazı olumsuz etkiler arasında görülmüştür. İş hayatında olan katılımcılar zaman sıkıntısı da yaşamaktadırlar. Yaşanan bu sıkıntı onların gelişemediğini düşünmelerine sebep olmakta ve kötü hissetmelerine yol açmaktadır. Böyle durumları engellemede antrenör ve katılımcıların iyi iletişim kurmaları gerekmektedir. Antrenörler yaşanan bu sıkıntıları en aza indirmek için bazen inisiyatif aldıklarını belirtmekte ve önceliği bireysel olarak çalıştıkları katılımcılara vermektedirler. Bir diğer olumsuz etki ise; maddiyat olarak belirtilmiştir. Kişisel antrenörle çalışmanın daha pahalı olması ve uzun süre devam edildiğinde bu ücretin katılımcılara yük olarak dönmesi, katılımcıların bu çalışmalarını yarıda bırakmasına sebep olmaktadır.

BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına dayanılarak sonuçlar ele alınmış, bu sonuçlar doğrultusunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler verilmeye çalışılmıştır. Bu tez çalışmasında kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcılarının beklentilerini, bireylere etkilerini ve tercih sebeplerini hem katılımcı hem de antrenör gözüyle inceledim. Çalışmanın sonuçları beklentiler, tercih etme nedenleri ve bireylere etkileri şeklinde sırasıyla maddeler halinde takip edilebilir:

6.1. Sonuçlar

Kişisel antrenörle çalışan egzersiz katılımcıların tercih sebepleri, beklentileri ve etkileri belirlenmesi amacıyla görüşmelere dayalı yapılan bu araştırmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

* Kişisel antrenörle çalışmayı tercih etme nedenlerinin belirlenmesiyle ilgili yapılan çalışmanın sonuçları aşağıdadır:

- Katılımcılar kişisel antrenörle çalışmayı tercih etmede dış görünüşüne de baktıklarını belirtmişlerdir. Eğer fit görünüyorsa beni de öyle yapabilir düşüncesinde hareket ettiklerini söylemişlerdir.
- Bir başka tercihte; antrenörle çalıştıklarında eğlendiklerini ve sosyalleştiklerini belirtmeleridir.
- İletişime de baktıklarını belirten katılımcılar, karakter uyuşması durumunda onlarla çalıştıklarını belirtmişlerdir. Eğer karakterlerinin uymadıklarını düşünüyorlarsa diğer antrenörle çalışmak istediklerini belirtmişlerdir.
- Antrenörlerin mesleki tecrübesinin önemli olduğu ve bunu antrenörleri tercih etme de sordukları belirtmişlerdir.
- Kişisel antrenörle çalışmanın onları özel hissettirdiğini ve motive oldukları için de tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

- Bazı katılımcıların sağlık sorunları olduğunu ve bunu bir antrenör eşliğinde düzeltmek için onları tercih ettiklerini belirtmişlerdir.
- En çok tercih etme nedenlerinden biri de antrenörün bilgisine güvendikleri yönünde olmuştur. Antrenörün bilgisine güvenen katılımcılar daha çabuk gelişeceklerini ve hedeflerine daha çabuk ulaşabileceklerini belirtmişlerdir. Antrenörün vücutlarını tanıması ve bu sayede daha iyi bir program hazırlamaları tercihlerinde etkili olmaktadır.
- Antrenmana gitme problemi olan katılımcılar, kişisel antrenörle çalıştıklarında kendilerinin antrenmana gitme isteğini sağladığını ve bu sayede kişisel antrenörle çalıştıklarını belirtmişlerdir.
- Egzersiz sırasında antrenör tarafından gözlem yapılması ve onların gelişimlerini takip etmesi de önemli etkilerden biri olmaktadır.

* Kişisel antrenörle çalışan katılımcıların beklentilerinin belirlenmesiyle ilgili yapılan çalışmanın sonuçları aşağıdadır:

- Katılımcılar, egzersiz sırasında antrenörlerin temiz ve sportif giyinmelerini istemektedirler. Ayrıca; çalıştıkları kuruma uygun kurumsal giyinmeleri de beklenmektedir.
- Kadın katılımcılar kişisel antrenörden dar giyinmemesini de beklemektedirler.
- Katılımcılar kişisel antrenörün bilgili olmasını ve sorulan sorulara cevap verebilmesini beklemektedirler.
- Kişisel antrenörlerin kendisini geliştirmesi ve yeni hareketler öğrenip, bu hareketleri katılımcılara uygulamaları beklenmektedir.
- Temizlik konusunda çeşitli beklentileri olan katılımcılar, spor salonunun temiz olmalarını beklemektedirler. En önem verdikleri temizliklerden biri de, aletlerin temizliğidir. Sağlık için spor yaptıklarını belirten katılımcılar, sağlıklı koşullarda spor yapmayı istemektedirler. Ve aletlerin düzenli temizlenmesini beklemektedirler.

- Antrenöründe kişisel temizliğine önem veren katılımcılar, kesinlikle kokmaması gerektiğini belirtmektedirler.
- Kişisel antrenörün antrenman sırasında fiziksel temas etmesini bazı kullanıcılar olumlu görmekte ve gelişimlerini daha iyi sağlayacaklarını düşünmektedirler. Bu katılımcılar fiziksel temas olmaması halinde de olumsuz düşünmektedirler.
- Fiziksel temas istemeyen katılımcılarda vardır. Bunlar ise hareketlerin fiziksel temas olmadan, görsel yoluyla gösterilmesini istemektedirler.
- Evli katılımcılar; kişisel antrenörün antrenman dışı iletişim kurmasını istememektedirler.
- Katılımcılar antrenörlerin antrenman sırasında onları motive etmelerini istemektedirler. Bazı katılımcılar bunu samimi bir iletişimle yapmasını isterken, bazıları samimiyet olmamasını beklemektedir.
- Katılımcılar antrenörlerin antrenman sırasında diğer kişilerle ve telefonla ilgilenmesini istememektedirler. Bunu kendilerine ilgi gösterilmesi ve kendini özel hissetme amacıyla istediklerini belirtmişlerdir.
- Katılımcılar antrenörlerden güzel hitap etmesini beklemektedirler. Bunu kendi isteklerine göre yapmalarını isterlerken, bazıları isimle hitap edilmesini ve samimi bir hitap beklemektedirler.
- Antrenörün zamanında gelmesini beklemek de katılımcıların en dikkat ettikleri beklentilerden biridir. İş hayatını ve günlük yaşantısını buna göre planlayan katılımcılar, antrenörün zamanında egzersize başlamasını beklemektedirler. Ve Antrenman süresinin sonuna kadar kullanılması da istemektedirler.

* Kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkilerinin belirlenmesi amacıyla görüşmelere dayanarak yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıdadır:

* Kişisel antrenörle çalışmanın bireylere etkileri olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride ayrılmıştır. Olumlu olan etkiler;

- Kişisel antrenörle çalışmanın motivasyonu artırmasıdır. Bu sayede katılımcılar, antrenörle çalışırken egzersize katılmalarında daha istekli olduklarını belirtmişlerdir. Bu sayede motivasyon düşüklüğü de ortadan kalkmaktadır.

- Belirli bir ücretin ödenmesi de motivasyonlarını artırmaktadır.
- Kişisel antrenörle çalışmak, katılımcıya disiplini kazandırdığı ve disiplinli olmasını sağlamıştır. Bu sayede antrenmanlara katılım da artmıştır.
- En önemli etkilerinden biri de kişisel antrenörle doğru çalışma etkisidir. Bu sayede kişisel antrenörle egzersizleri daha doğru yapmaları sağlanmıştır. Doğru çalışan katılımcı daha hızlı gelişim sağlamaktadır. Görsel değişim de sağlayan katılımcı, egzersize devamlılığını artırmaktadır. Fit bir vücuda sahip olan katılımcı günlük yaşamda hayatı kolaylaşmaktadır.
- Egzersiz sırasında zorlanan, acı çeken katılımcı bunları pozitif etki olarak görmekte bunun hoşlarına gittiğini belirtmişlerdir.
- Kişisel antrenörle çalışmak sağlık açısından da birçok etkiye sebep olmaktadır. Katılımcıların beslenmesini etkilemekte ve daha sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, sakatlık riskini azaltması da etkilerden biridir.

* Olumsuz etkiler;

- Kişisel hayat ve iş hayatının etkisiyle program zamanını belirlemede olumsuzluklar yaşanmaktadır. Programa sadık kalmak da bazı katılımcıların günlük hayatlarından fire vermelerine sebep olmaktadır.
- Bazı katılımcılar egzersiz sırasında hareketi yapamadıklarında kötü hissettiklerini belirtmişlerdir. Yapamadıklarını düşünmektedirler.
- Görsel değişim olmadığını düşünen katılımcılar, çevrelerinden de aldıkları olumsuz geri dönüşlerle de gelişim olmadıklarını düşünmekte ve psikolojik olarak etkilenmektedirler.
- Karakterlerinin uyuşmadığını düşünen katılımcılar da oluyor. Ve bunlar diğer antrenörlere yöneliyorlar.
- Katılımcılar bazen egzersiz yapmak istemediklerini ama antrenörlerin onları zorladıklarını ifade etmişlerdir.
- Maddi olarak da zorlandıklarını belirten katılımcılar olmuştur.

6.2. Öneriler

Bu bölüm, araştırmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara göre yol gösterici olmasını sağlamaktadır. Bu sonuçlara göre şu öneriler getirilebilir:

- Antrenörlerin sportif giyinmeleri ve kıyafetlerinin temiz olması önerilmektedir.
- Antrenörlerin etkili iletişim ve diksiyon eğitimi almaları önerilmektedir.
- Antrenörlerin fitness ile ilgili güncel makaleleri takip etmeleri önerilmektedir.
- Antrenörler bir kurumda çalışıyorsa, kurumu temsil eden kıyafet giymeleri önerilmektedir.
- Antrenörlerin hitap etmeyi katılımcılara sorması ve ona göre hitap şeklini belirlemesi önerilmektedir.
- Antrenörlerin egzersiz sırasında samimi ve saygılı bir iletişim kurması önerilmektedir.
- Spor salonlarının temizliğine dikkat etmesi ve düzenli olarak aletlerin temizlenmesi önerilmektedir.
- Egzersiz sırasında fiziksel temas etme katılımcı için önemli bir noktadır. Antrenörlerin egzersiz öncesi bunu katılımcıya sorması ve katılımcının izniyle hareket etmesi tavsiye edilmektedir.
- Egzersiz sırasında başka insanlarla konuşmaması tavsiye edilmektedir.
- Antrenman dışında iletişim kurmayı kesinlikle katılımcılara sorması önerilmektedir.
- Antrenörlerin, antrenmanlara tam zamanında gelmesi önerilmektedir.
- Antrenörler, alanındaki son gelişmeleri takip etmesi ve bunları egzersiz sırasında katılımcıya kesinlikle açıklayarak uygulanması önerilmektedir.
- Antrenörün alanıyla ilgili bir diplomaya veya sertifikaya sahip olması da tavsiye edilmektedir.
- Antrenör katılımcıyla karakter uyuşmasına da dikkat etmelidir.

- Antrenörün dış görünümü katılımcı için önem arz etmekte olduğundan, kendi görünüşe dikkat etmesi tavsiye edilmektedir.
- Katılımcıyı dışarıdan gözlemeli ve ona sürekli bir geri bildirim yapması da önerilmektedir.

6.2.1 İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

Bu alanda araştırma yapacak olan kişilere katkı sağlayacağı düşünölen öneriler;

- Kişisel antrenörlerin katılımcılardan beklentileri araştırılabilir.
- Profesyonel spor yapan katılımcılar ve herhangi bir spor yapmayan ama kişisel antrenörle çalışan katılımcıların beklentileri araştırılıp, beklentileri ve tercih sebepleri karşılaştırılabilir.
- Farklı sosyo-ekonomik bireylerin beklenti ve tercih nedenleri incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Açak, M, Karataş, Ö. (2016). Malatya'da Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 11(18): 215- 226
- Ahmet Gökhan Yazıcı Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 3/1 2014 s. 394-405, TÜRKİYE International TOPLUMSAL DİNAMİZM VE SPOR
- Altıntaş A, Aşçı FH, Özenir BT. Benlik sunumunun cinsiyete etkisi ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007; 18(2); 91-99.
- Antonini Philippe, R. & Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.
- Aracı H., (2006). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Basımevi, 6. Basım, Ankara. (14) Tükenmez M. (2009). Toplum Bilim ve Spor. Kaynak Yayıncılık. İstanbul.
- Archer S. Navigating PFT certifications: how does the industry" certify the certifiers" for a consistent standard of education and experience? *IDEA Fitness Journal*. 2004; 1(3): 50-58.
- Arastaman G., Fidan İ.Ö., & Fidan T., (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin Sağlık Yararları, *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60 (2), 9-14.
- Atasoy. B, Kuter, F.Ö, (2005) Küreselleşme ve Spor, Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), ss. 11-22
- Aytül Dağlı Ekmekçi1, Rıdvan Ekmekçi1, Ayşe İrmış Pamukkale *Journal of Sport Sciences* 2013, Vol.4, No.1, Pg:91-117 Y.
- Baldwin K. (2003). "Kinesiology for personal fitness trainers" New York: McGrawHill Basım, N. ve Metin A. (2009), Spor Yönetimi, Ankara, Detay Yayıncılık

- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara: Kültür Ofset
- Bektaş, M. (2015). İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Berkant Atasoy, Füsün Öztürk Kuter Fakültesi Dergisi- Küreselleşme ve Spor
- Bernard HR, Ryan GW. Analysing Qualitative Data. Systematic Approaches. New York: Sage Publications; 2010
- Birol, C. (2000). Eğitimde iletişim. Anı Yayıncılık, Ankara. Bulut
- Bourdieu P. Toplumbilim sorunları. Çev: Işık Ergüden, İstanbul: Kesit Yayınları; 1997.
- Bowling A. (1991) Measuring Health. Open University Press, Milton Keynes
- Brooks DS. The complete book of personal training. Human Kinetics; 2004
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel, F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi; 2008.
- Chiu WY, Lee YD, Lin TY. Innovative services in fitness clubs: Personal trainer competency needs analysis. International Journal of Organizational Innovation (Online). 2011; 3(3): 317-328
- Cüceloğlu, D. (2005). Yeniden insan insana. Remzi Kitabevi, İzmir. Demir
- Demir C. Milli parklarda sürdürülebilirlik kavramının turizm ve rekreasyon faaliyetleri açısından analizi: Türkiye'deki milli parklara yönelik bir uygulama. Sosyal Bilimler Dergisi. 2001; 6:88-105.
- Demirel, Ö. (2000). Kuramdan uygulamaya eğitimde program geliştirme. Pagema Yayıncılık, Ankara
- Dever,A., (2010), Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum, Başlık Yayınları, 1. Baskı, İstanbul
- Dix S, Phau I, Pougnet S. "Bend it like Beckham": the influence of sports celebrities on young adult consumers. Young Consumers. 2010; 11(1): 36- 46.
- Doğan, O, (2005). Spor Psikolojisi, Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğuş, Y. (2011). Okul yöneticileri ve öğretmenlerin bakışığı ile empatik iletişim. E-journal of new world sciences academy. 15 (2), 696-707.
- Dökmen, Ü. (2016). İletişim çatışmaları ve empati. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Earle R. NSCA's essentials of personal training. NSCA Certification Commission; 2004.

- Ekenci G, İmamoğlu AF, (2002), Spor İşletmeciliği, Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı, Ankara
- Ekmekçi, A, Ekmekçi, R, İrmış, A. (2013). KÜRESELLEŞME VE SPOR ENDÜSTRİSİ. Pamukkale Journal of Sport Sciences , 4 (1) , 91-117.
- Eren, E. (1998). Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergin, A. & Birol, C. (2000). Eğitimde iletişim. Anı Yayıncılık, Ankara
- Erkal N. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul.
- Erkal, M. Güven, Ö. Ayan D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor
- Ersoy, G. (1995). Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara.
- Esin N. (1997). Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi. İ.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
- Fişek, K., (1985), Yüz Soruda Türkiye Spor Tarihi, Gerçek Yayınevi, İstanbul
- Fişek, K. (1998), Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi, Ankara, Bağırhan Yayınevi
- Frew M, McGillivray D. Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital. Leisure studies. 2005; 24(2): 161-175.
- Garner, D.(1997). The 1997 Body İmage Survey Results. Psychology Today. 30, 31-84.
- Gençay S, Akkoyunlu Y. Beden eğitimi ve bilgisayar öğretmeni adaylarının yaşam doyumu ve fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012; 6(3): 316-323.
- G. İnce. (2012). 50 yaş üstü bayanların fitness sporuna katılım nedenlerinin incelenmesi
- Grbich C. Qualitative data analysis. An introduction. California: SAGE Publications; 2013.
- Grössing, S. (1991). Beden-Spor-Hareket. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 47-54.
- Güney, S. (2000). Davranış bilimlerinin, Ankara: Nobel
- Hovardaoğlu S. (1995). Kişiler arası ilişkiler ve davranış bozuklukları. Kriz Dergisi; Cilt:3 Sayı:1-2:7-12.34.

- Hüseyin Ertan İnan, Çağıl Hale Özel Fitness işletmelerine yönelik e- şikayetlerin içerik analizi ve incelenmesi.
- İnal AN. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Jahangir A. ve Alamgir, H., (2012), Motivation behind attending fitness clubs in Bangladesh: A survey study on clubs' members in Sylhet, *European Journal of Business and Management*, 4 (2), pp. 120-137.
- Jowett, S, &Cockerill I. (2002). Incompatibility in the Coach–Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *İnsan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Sevinç Matbaası, Ankara
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., et al. (Eds.). (1983). *Close Relationships*. New York, NY: Freeman.Mutlu, E. (1994). *İletişim Sözlüğü*, Ankara: Ark Yayınevi
- Klain IP, Cid L, Matos DGD, Leitão JC, Hickner, RC. Moutão, J. Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2014; 20(3): 249-256
- Kumartaşlı, m, Atabaş, e. "spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi". *international journal of sport culture and science* 2 (2016)
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi iletişim Fakültesi. Basımevi.
- Kübra Yağan, t.c. karamanoğlu fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi, mehmetbey üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, syf 5.
- Koç, ğ. (1994). *Spor psikolojisine giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, izmir
- Lepper M., (1988) Motivational considerations in the study of instruction. *Cogn Instr*, 5 pp. 289-309
- Lincoln Y. S,&Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, (30), 73-84
- Lumsden, L.S. (1994). *Student Motivation to Learn*. Eric Digest, 92.
- Madeson MN, Hultquist CN, Church A, Fisher LA. A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International Journal of Exercise Science*. 2010; 3(3): 157-169.

- Maguire JS. Body lessons: fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer. *International Review for the Sociology of Sport*. 2002; 37(3-4): 449-464.
- Maguire JS. The personal is Professional. Personal trainers as a case study of cultural intermediaries. *International Journal of Cultural Studies*. 2008; 11(2): 211-229
- McAuley E, Courneya KS. Adherence to exercise and physical activity as health-promoting behaviors: Attitudinal and self-efficacy influences. *Appl. Prev. Psychol.* 1993; 2: 65–77.
- McCabe MP, James T. Strategies to change body shape among men and women who attend fitness centers. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2009; 21(3): 268-278.
- McClaran SR. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2003; 2(1): 10-14
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (2006). İletişim becerileri. Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık, Ankara
- McPherson' B.D., Curtis J.E., Loy J.W., (1989), *The social significance of sport*, Champaign, Human Kinetics
- Michaud P. A., Narring F., Caunderay M., Cavadini C,(1999) "Sports Activity, Physical Activity and Fitness of 9-to 19- year – Old Teenagers in the Conton Of Vaud " Switzerland.
- Mutlu, E.New York, NY: Freeman. (1994). İletişim Sözlüğü, Ankara: Ark Yayınevi
- National Academy of Sports Medicine'ın yayınladığı "Essentials of Personal Fitness Training" (2013)
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme (Motivasyon) Kuramları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları, Ankara, 92, 93, 95.
- Özerkan, K. (2004). Spor psikolojisine giriş temel kavramlar. Ankara: Nobel
- Öztürk, F., (1998), *Toplumsal boyutları ile spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara Polley,
- Perk M, Şanlı T, Tuncel N. (1992). *Halk Sağlığı Hemşireliği*, Anadolu Üniversitesi Yayınları No:568, Etem A.Ş.Web-Ofset Eskişehir.
- Pınter, R. (1987). Eğitim psikolojisi (Akdeniz, S. Çev.) İstanbul: Marmara Üniversitesi ilahiyat Vakfı Yayınları Dizerkonca Matbaası.
- Reiff MA. Defining personal training. Scott O. Roberts, Edt. *The business of personal training*. USA: Human Kinetics Publishers; 1996.

- Robinson, J. Elkan, R. Health Needs Assessment; Theory and practice, Front Cover, 1996
- Rogers, T., (2010), Ace Personal Trainer Manuel: Principles of adherence and motivation, chap. 2, pp. 25-35; Basics of behavior change and health psychology, chap. 4, pp.63-76, ACE, 4th Edition, San Diego.
- Rupp, CJ, Campbell K, Thompson WR, Terbizan D. Professional preparation of personal trainers. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 1999; 70(1): 54-56.
- Salar, B. Hekim, M. Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 4 Sayı: 6 2012 Bahar
- Schreirer M. Qualitative content analysis in practice. CA: SAGE Publications; 2012.
- Sheldon K.M., Bettencourt B.A., (2002) Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups, Br J Soc Psychol, 41 pp. 25-38.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. Education for information, 22(2), 63-75
- Slee V.N. Health Care Terms., Saint Paul, Minnesota, Tringa Press, (1996)
- Smith Maguire J. Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. Sociology of Sport Journal. 2001; 18: 379- 402
- Sönmez, E. (2006). Adolesan Dönemi Voleybolcu Çocukların Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi ve Sedanter Çocukların Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Taşdemir, B. (2015). Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Tappe K, Tarves E, Oltarzewski J, Frum D. Habit formation among regular exercisers at fitness centers: An exploratory study. Journal of Physical Activity and Health. 2013; 10(4): 607-613
- Tepeköylü Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2019). “Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri”, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1): 576-583
- Thompson W, Gordon N, Pescatello LS. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams& Wilkins; 2009. p. 253-5.
- Ural, O, (2008) Futbolda Takım Performansına Etki Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama (Gençlerbirliği Spor Kulübü Örneği), 61,

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Vallerand, R.J., (2001), A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise, In Roberts, G. (Ed), Advances in motivation in sport and exercise, Champaign, III: Human Kinetics.

Williams & Wilkins American College of Sports Medicine. ACSM's resources for the personal trainer. Lippincott; 2013

World Health Organization. Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19–22 June 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. In Grad, Frank P. (2002). "The Preamble of the Constitution of the World Health Organization". *Bulletin of the World Health Organization*. **80** (12). s. 982.

Yağan, S. (2019). Program Değerlendirme Alanında Yayınlanmış Doktora Tezlerinin Meta Değerlendirmesi

Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi; 2005

Yıldırım A, & Şimşek H. (2008). Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). Nitel araştırma

Yıldız, S. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, S.M, Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute, 13(24): 1-11

Zorba, E. "Fiziksel Uygunluk", Gazi kitabevi Muğla 2001

Url-1 <https://www.tbmm.gov.tr/develop/owa/tc_anayasasi.maddeler?p3=56>, erişim tarihi 02.10.2020

Url-2 <https://europa.eu/youth/tr/article/67/14165_tr>, erişim tarihi 02.10.2020

EKLER

Ek- 1 Kişisel antrenörlerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşme soruları

GÖRÜŞME SORULARI (KİŞİSEL ANTRENÖR)

1. Kendinizden bahseder misiniz?
2. Ne zamandır bu meslekle uğraşıyorsunuz?
3. Mesleki geçmişinizden bahseder misiniz?
4. Bireyler ne sıklıkla sizinle çalışmayı tercih ediyor?
5. Bireylerin kişisel antrenör ile çalışmayı tercih etmesinin sebepleri nelerdir?
6. Kişisel antrenör ile egzersiz yapma konusunda ne düşünüyorsunuz?
7. Sizce, kişisel antrenör ile çalışmayı diğer yöntemlerinden (bireysel çalışma, grup çalışması vb.) ayıran özellikler nelerdir?
8. Sizce, kişisel antrenörle çalışmanın zorlukları nelerdir?
9. Kişisel antrenör ile çalışmanın bireylerde ne gibi etkileri oluyor?
(olumlu ya da olumsuz?)
10. Bireylerin kişisel antrenörden beklentileri nelerdir?
(iletişim tarzı, hitap şekli, dokunma, giyim kuşam, zaman konusu, zamanlama, eğitim, kendini geliştirme, tavsiye vermesi, başka insanlarla konuşması, motivasyon, temizlik, diksiyon, özel olarak iletişime geçme, vb.)
11. Başka eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Ek- 2 Egzersiz katılımcılarıyla yapılan görüşme soruları

GÖRÜŞME SORULARI

(KATILIMCI)

1. Kendinizden bahseder misiniz?
2. Ne zamandır egzersiz yapıyorsunuz?
3. Hangi tür egzersiz/spor aktivitelerini tercih ediyorsunuz? Neden?
4. Ne zamandır kişisel antrenör ile çalışıyorsunuz?
5. Ne sıklıkla kişisel antrenör ile çalışıyorsunuz?
6. Kişisel antrenör ile çalışmayı tercih etmenizin sebepleri nelerdir?
7. Kişisel antrenör ile çalışmak hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
8. Sizce, kişisel antrenör ile çalışmayı diğer yöntemlerinden (tek başına çalışmak, grup çalışmaları vb.) ayıran özellikler nelerdir?
9. Sizce, kişisel antrenörle çalışmanın zorlukları nelerdir?
10. Kişisel antrenör ile çalışmanın sizde ne gibi etkileri oldu?
(olumlu ya da olumsuz?)
11. Kişisel antrenörden beklentileriniz nelerdir?
(iletişim tarzı, hitap şekli, dokunma, giyim kuşam, zaman konusu, zamanlama, eğitim, kendini geliştirme, tavsiye vermesi, başka insanlarla konuşması, motivasyon, temizlik, diksiyon, özel olarak iletişime geçme, vb.)
12. Başka eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Ek- 3

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/09/2019-E.7965



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :26428519/044/
Konu :Etik Kurul İzni

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulunun 24/09/2019 tarihli ve 13 no'lu toplantısında almış olduğu yedinci maddesine (madde 7) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Yusuf ÇAY
Etik Kurulu Başkanı

Madde 7- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 20/09/2019 tarihli ve 100/7724 sayılı Etik Kurul İzni konulu yazısı ve eki görüşmeye açıldı.

Enstitümüz **Antrenörlük Eğitimi** Enstitü Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Mert GÖROĞLU**'nun, sorumlusu olduğu " **Kişisel Antrenör ile Çalışan Egzersiz Katılımcılarının Tercih Sebepleri ve Beklentilerinin Karşılanması**" konulu çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

EK :
Dilekçe ve ekleri (12 Sayfa)

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Mert GÖROĞLU

Doğum Tarihi ve Yeri : [REDACTED]

E-posta : [REDACTED]

- **ÖĞRENİM DURUMU:**

- **Lisans** : 2015, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi

- **Yükseklisans** : 2020, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor

Mert GÖROĞLU, [REDACTED]. Tüm eğitim yaşamını Sakarya ilinde geçirdi. 2010 yılında başladığı Sakarya Üniversitesi Antrenörlük eğitimi bölümünü 2015 yılının şubat ayında bitirdi. 2017 yılında Sakarya Üniversitesi'nde Yüksek lisans eğitimi almaya başladı. 10 yıl amatör düzeyde futbol oynadı. Antrenör belgesini aldıktan sonra Sakarya ilinde 3 yıl futbol okulu çalıştırdı.