

SPOR MERKEZİ FITNESS SALONUNU KULLANAN BİREYLERİN BEKLENTİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet KUMARTAŞLI*, Engin Güneş ATABAŞ**

*Yrd.Doç.Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Isparta-TÜRKİYE

**Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi, Denizli-TÜRKİYE

Email: mehmetkmrtsl@hotmail.com

Özet

Bu araştırma, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde Fitness Salonlarını kullanan bireylerin, fitness salonlarının kullanılabilirliği ve mevcudiyeti ile ilgili görüşlerini belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır ve 174 bireye anket formu uygulanmıştır. Anket formu kişisel bilgiler ve beklentileri belirlemeye yönelik 38 sorudan oluşmaktadır. Veri toplamada Aylin Duran (2013) tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Veriler SPSS 15.0 istatistik paket programı ile Mann-Whitney-U testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada sonuç olarak, bireylerin fitness salonunun beklentilerini karşıladığı ($f=86,3$), öğretmenlerinin bilgi düzeylerine güvendikleri ($f=54,2$), sporu severek yaptıkları ($f=96,8$), spor yaparken rahatladıklarını hissettikleri ($f=91,0$) gibi konularda sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada, Spor Merkezi yöneticilerinin ve fitness salonu antrenörlerinin, fitness salonunun kullanılabilirliklerini arttırmada, bireyleri spor ve sportif etkinliklere yönlendirmede etkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Oluşturulan bu ölçek, Spor Merkezi yöneticilerinin kullanabileceği, doğru ve pratik bilgiler sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Spor Merkezi, Üniversite, Fitness

ASSESSMENT OF EXPECTATIONS OF INDIVIDUALS USING FITNESS CENTER IN GYMNASIUM

Abstract

This research was carried out in order to determine the opinions of individuals using fitness centers in Sports Sciences and Technology Research and Application Center of Pamukkale University about utility and availability of fitness centers.

A universal scanning method was used in this research and a questionnaire form was applied to 174 individuals. The questionnaire form constituted of 38 questions aimed to determine personal information and expectations. The questionnaire developed by Aylin Duran (2013) was used for collecting the data. The data were analyzed with SPSS 15.0 statistical software program and Mann-Whitney-U test.

As a result of this research, it was concluded that the individuals satisfied the expectations of fitness centers ($f=86.3$), they relied on information levels of trainers ($f=54.2$), they like doing sports ($f=96.8$) and they felt relax while doing sports ($f=91.0$). Moreover, it was also concluded in the research that directors of gymnasiums and trainers of fitness centers were effective on increasing the utility of fitness centers and directing individuals towards sports and sports activities. The scale formed will provide correct and practical information that will be used by directors of gymnasium.

Keywords: Physical Education and Sports, Gymnasium, University, Fitness

1. Giriş

Sporun tanımını birçok araştırmacı ve bilim adamı çeşitli şekillerde yapmıştır.

Orhun A.'ya göre spor; insanın oyun dürtüsünden kaynaklanan kuralları belirlenmiş, ölçülebilen, değerlendirilebilen, performansa dönük yarışma biçiminde yapılan, amacı serbest motorsal etkinliklerdir.

Başka bir tanımla Lüschen sporu; insanın genel bedensel becerileri yoluyla bir rakiple karşılıklı etkileşim içinde bulunularak yapılan yarışmaya dönük oyun biçimlerinin her türlüdür olarak tanımlamıştır.

Nitekim ansiklopedik anlamından ayrı olarak günümüzde spor, daha geniş kapsamlı bir tanımıyla, kapsamlı bir tanımıyla, “kişinin sağlık durumunu geliştiren ve gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren hareketler” şeklinde ifade edilmektedir. (Duran A, 2013)

Sporda artık yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, rekreatif sporlar, fitness (fiziksel uygunluk), aerobik, jogging vb. gibi sloganlar ve çeşitli spor kulüplerinin faaliyetleriyle spor yapan insanların sayısının artırılmasına çalışılmaktadır (Özdağ, 1996; s.43).

Spora verilen önem ülkemizde bütün dünya ülkelerinde olduğu gibi, sporun insan sağlığına olumlu etkisinden kaynaklanır. Düzenli ve kontrollü olarak yapılan egzersiz ve antrenmanlar spor eğitiminin esasını oluşturur. İnsan gücünün sınırlarını zorlayan bu sportif çalışmalar birçok bilim dallarından yararlanılarak günümüz koşullarına uyumlu bir gelişim sağlamaktadır (Öztürk, 2004; s.19-25).

Günümüzün modern insanı her zaman için yapacağı sportif aktivitelerin artık bir yaşam biçimi olduğunu kavramış olarak spora başlamakta ve devam ettirmeyi amaçlamaktadırlar. Bütün bu ihtiyaçlar hem sporda belli bir performansı yakalayarak dereceler elde edebilmek hem de sağlıklı yaşam amacını taşımaktadır (Can, 2000; s.76).

Spordaki teknolojik ilerleme ve hızlı gelişim dünyada büyük bir boyut kazanmış durumdadır. Antrenörler, teknolojinin de gelişmesiyle kendilerine özgü antrenman modellerini daha iyi test etme imkanı bulmakta ve bu modelleri sporcuya daha uygun hale getirebilmektedir.

Fitness salonlarında da artık yoğun bir şekilde kullanılan bu teknoloji, hem kullananın hem de antrenörün işini oldukça kolaylaştırmıştır.

2. Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesidir.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Bireyler fitness salonundaki beklentilerini karşılayabiliyorlar mı?
2. Bireyler eğitmenlerin bilgi düzeylerine güveniyor mu güvenmiyor mu?
3. Birey sporu severek mi yapıyor?
4. Bireyler spor yaparken rahatladıklarını hissediyorlar mı?

Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun tarzda hazırlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde esas olan durumu değiştirmeksizin gözleyebilmektedir. İlişkisel tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

Araştırmada söz konusu araştırma modelinin tercih edilmesinin sebebi, var olan durumun olduğu gibi betimlemek istenmesidir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Fitness salonları oluşturmaktadır. Örneklemimizi Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Fitness salonlarını kullanan bireyler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Fitness salonuna giden bireylerin beklentilerini içeren verilerden oluşturulan anket uygulanmıştır (Duran A., 2013). Anket 38 sorudan oluşturulmuştur. Sorular kişisel, sosyo – ekonomik verilere ve cinsiyetlere göre hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin toplanması, işlenmesi tamamlandıktan sonra eksik ve hatalı doldurulan cevaplar değerlendirmeden çıkarılmıştır. Araştırmada Test İstatistiği olarak SPSS 17.0 Paket Programının frekans dağılımı, yüzde dağılımı test istatistiğinden yararlanılmıştır. Aralarındaki fark $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Fitness salonlarına giden bireylerin fitness salonlarından beklentileriyle ilgili araştırmaya (PAÜ Spor Merkezi Örneği) PAÜ Spor Merkezi'ne gelen 174 birey katılmıştır. Elde edilen veriler aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 1. Bireyler fitness salonundaki beklentilerini karşılayabiliyorlar mı

Erkek (n=26)	Frekans	Yüzde
Evet	134	86,5
Hayır	21	13,5
Toplam	155	100,0
Kadın (n=24)		
Evet	18	94,7
Hayır	1	5,3
Toplam	19	100,0

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan fitness salonuna giden erkek bireylerin %86,5 gittikleri fitness salonundan beklentilerine cevap aldıkları gözlemlenmektedir. Aynı zamanda araştırmaya katılan kadın bireylerin %94,7 gittikleri fitness salonundan beklentilerine cevap aldıkları gözlemlenmektedir.

Tablo 2. Bireyler eğitmenlerin bilgi düzeylerine güveniyor mu güvenmiyor mu?

Erkek (n=26)	Frekans	Yüzde
Evet	84	54,2
Hayır	71	45,8
Toplam	155	100,0
Kadın (n=24)		
Evet	13	68,4
Hayır	6	31,6
Toplam	19	100,0

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan fitness salonuna giden erkek bireylerin antrenörlerin eğitim durumuna %54,2 kadın bireylerin %68,4 güvendikleri gözlemlenmektedir.

Tablo 3. Birey sporu severek mi yapıyor?

Erkek (n=26)	Frekans	Yüzde
Evet	150	96,8
Hayır	4	2,6
Toplam	154	99,4
Kadın (n=24)		
Evet	18	94,7
Hayır	1	5,3
Toplam	19	100,0

Tablo 3. incelendiğinde araştırmaya katılan fitness salonuna giden erkek bireylerin % 96,8'inin sporu severek yaptığı, % 2,6'sının sporu severek yapmadığı gözlemlenmektedir. Aynı zamanda araştırmaya katılan kadın bireylerin % 94,7'sinin sporu severek yaptığı, %5,3'ünün sporu severek yapmadığı gözlemlenmektedir.

Tablo 4. Bireyler spor yaparken rahatladıklarını hissediyorlar mı?

Erkek (n=26)	Frekans	Yüzde
Evet	141	91,5
Hayır	14	8,5
Toplam	155	100,0
Kadın (n=24)		
Evet	19	100,0
Toplam	19	100,0

Tablo 4. incelendiğinde araştırmaya katılan fitness salonuna giden erkek bireylerin %91,5'i spor yaparken rahatladığını hissederken, %8,5'inin yoruldukları gözlemlenmiştir. Aynı zamanda araştırmaya katılan kadın bireylerin %100'ünün spor yaparken rahatladıklarını hissettikleri gözlemlenmiştir.

4. Sonuç ve Öneriler

Sosyal yaşamın ağır baskısı altındaki bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimden kurtulmaları, sağlık durumlarının gelişmesi veya mevcut olan sağlık durumlarının korunmasında spor en etkili araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum bireylerin spor salonlarına yönelmesinde en etkin rolü oynamaktadır (Duran A, 2013).

Spor yapmaya gelen bireylerin beklentilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada ankete katılanların fitness salonlarından belediklerini aldıklarını göstermektedir.

Gidilen fitness salonlarındaki antrenörlerin, eğitim seviye ve bilgi düzeylerinin önemi tüm gruplarda benzerliği taşımaktadır. Bu benzerlikten çıkan sonuç ise, ankete katılan bireylerin eğitimcilerinin bilgilerine güvendikleri yönündedir. Aynı zamanda bireylerin sporu severek yaptığı bulgusuna rastlanıp fitness salonlarından memnun oldukları açıkça görülmektedir.

Bu tür çalışmalara paralel olarak, fitness salonlarına giden bireylerin fiziksel, fizyolojik ve antropometrik parametreleri ölçülebilir. Bu çalışmadan elde edilen verilerin spor salonuna giden ve gitmeyen bireylere, antrenörlere ve spor bilimine önemli katkıların olacağı düşünülmektedir.

Bu çerçevede şu öneriler getirilebilir:

1. Denizli'de mevcut diğer fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri araştırılabilir.
2. Fitness salonlarına giden bireylerin yaş gruplarına göre fitness salonlarına neden geldikleri araştırılabilir.
3. Fitness salonlarına giden ve spor yapmaya sevmeyen bireylerin sporu sevmedikleri halde hangi amaçla spor yapmaya geldikleri araştırılabilir.
4. Bireylerin eğitimcileriyle bilgi alışverişlerinde eğitimcilerin bireylere anlatmak istediklerini anlayıp anlamadıkları araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Başer, E., (1985). Spor Psikolojisi, s.61-62, İzmir.
- Zorba, E., (2004). Yaşam Boyu Spor, 1. Baskı, s.53, İstanbul.
- Bıyıklı, T., (2007). Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi., Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, s.43-44, Ankara.
- Can, U., (2009). 40 Yaş Üstü Erkeklerde 8 Haftalık Aerobik Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Motorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması., Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, s.87-88, Muğla.
- Ekenci, G., İmamoğlu, F., (1998). Spor İşletmeciliği, 1. Baskı, Alp Ofset Matbaacılık Ltd. Şti., s.146-147, Ankara.
- Erdoğan, M., (1987). Spor Salonlarında Tesis Büyüklüğüne Bağlı Olarak Program İlkelerinin Araştırılması, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, s.62, İstanbul.
- Eroğlu, E., (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması., Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, s.58, İstanbul.
- Karagöz, T., (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, s.72, Ankara.
- Duran, A., (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Lefkoşa Örneği), Yüksek Lisans Tezi, s. 19, 21, 23, Lefkoşa, KKTC
- Yıldız, S.M., Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi, s. 3, 4, Balıkesir.