

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**CROSSFİT VE FONKSİYONEL ANTRENMAN MODELLERİNİ TERCİH
EDEN SEDANter BİREYLERİN EGZERSİZ MOTİVASYONLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yunus YILMAZ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

OCAK 2023

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**CROSSFİT VE FONKSİYONEL ANTRENMAN MODELLERİNİ TERCİH
EDEN SEDANTER BİREYLERİN EGZERSİZ MOTİVASYONLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yunus YILMAZ
(210008017)**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN

OCAK 2023



T.C.

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (210008017) numaralı öğrencisi Yunus YILMAZ'ın “Crossfit ve Fonksiyonel Antrenman Modellerini Tercih Eden Sedanter Bireylerin Egzersiz Motivasyonlarının Karşılaştırılması” adlı tez çalışması 25.01.2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

1. Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN
2. Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fahimeh HASSANİ
3. Jüri Üyesi: Doç. Dr. İrfan GÜLMEZ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Crossfit ve Fonksiyonel Antrenman Modellerini Tercih Eden Sedanter Bireylerin Egzersiz Motivasyonlarının Karşılaştırılması” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (25/01/2023).

Yunus YILMAZ



ÖNSÖZ

Bana her zaman, her koşulda destek olan ve teşvik eden değerli eşim Özlem YILMAZ'a, aileme ve kızım Akça'ya.

Tezimin her aşamasında bana destek olan arkadaşlarım Hamza DEMİRKAPU, Burak Burkay MAKTAV, Onur KAVİ, Barış ÇANTA ve abim Birol ŞİMŞEK'e.

Çalışmam sırasında zamanını, bilgisini ve desteklerini esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN'a,

Sonsuz teşekkürlerimle...



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 Motivasyon Kavramı.....	3
2.1.1 İçsel motivasyon	4
2.1.2 Dışsal motivasyon	5
2.1.3 Motivasyonsuzluk.....	6
2.2 Sporda Motivasyon	6
2.2.1 Nitelik açısından spor motivasyonu	6
2.2.2 Genel spor motivasyonu	7
2.2.3 Özel spor motivasyonu	8
2.2.4 Nicelik açısından spor motivasyonu.....	9
2.2.4.1 Yetersiz motivasyon	9
2.2.4.2 Aşırı motivasyon.....	9
2.3 Sporcuda Motivasyon.....	10
2.4 Başarı Motivasyonu.....	11
2.5 Sporda Başarı Motivasyonu	11
2.6 Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Motivasyon	12
2.7 Fitness Kavramı.....	13
2.8 Crossfit Kavramı	15
2.8.1 Hedefler	16
2.8.2 Talimatlar.....	17
2.8.3 Yöntem Bilimi	17
2.8.4 Uygulama	17
2.8.5 Adaptasyon	18
2.9 Fonksiyonel Antrenman	18
2.9.1 Fonksiyonel antrenman çeşitleri	19
2.10 Sedanter Yaşam.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1 Araştırmanın Modeli	23
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
3.3 Veri Toplama Aracı.....	23
3.4 Verilerin İstatistikî Analizi.....	24
4. BULGULAR	25
4. TARTIŞMA	51
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53

5.1 Sonuçlar.....	53
5.2 neriler.....	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	64



KISALTMALAR

AHA	American Heart Association (Amerikan Kalp Derneği)
Ark.	Arkadaşları
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
KMO	Kaiser Mayer Olkin (Örneklem Geçerlik Düzeyi)
MET	Metabolik Eşdeğer
REMM	Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Modeli
vb.	Ve Benzeri
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
<	İstatistiksel Olarak Küçüktür
>	İstatistiksel Olarak Büyüktür
N	Katılımcı Sayısı
Ort.	Ortalama
p	İstatistiksel Anlam
r	Korelasyon Düzeyi
Sig.	İstatistiksel Anlam
Std. S.	Standart Sapma
u	Mann Whitney U

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: 4 Haftalık Fonksiyonel Antrenman Program Örneği	20
Çizelge 4.1: Cinsiyet ve Yapılan Egzersiz Türü Tanımlayıcı İstatistikleri	25
Çizelge 4.2: Demografik Değişkenlerin Alt Gruplar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri.....	25
Çizelge 4.3: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Ölçeğinin Normallik Dağılım Tablosu	28
Çizelge 4.4: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Tablosu	30
Çizelge 4.5: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin Örneklem Geçerlik (KMO) Düzeyi	31
Çizelge 4.6: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Sorularının Alt Boyutlar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri	32
Çizelge 4.7: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlar Bazında Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	34
Çizelge 4.8: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	35
Çizelge 4.9: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	36
Çizelge 4.10: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Aylık Gelir Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı.....	38
Çizelge 4.11: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Aylık Gelir Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	39
Çizelge 4.12: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı.....	40
Çizelge 4.13: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	41
Çizelge 4.14: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Şu Anki Spor Merkezinde Spor Yapma Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı.....	42
Çizelge 4.15: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Şu Anki Spor Merkezinde Spor Yapma Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	43
Çizelge 4.16: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Besin Takviyesi (Supplement) Kullanma Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	44

Çizelge 4.17: Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Besin Takviyesi (Supplement) Kullanma Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı	46
Çizelge 4.18: Fonksiyonel Antrenman Grubunun Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Analizi	47
Çizelge 4.19: Crossfit Antrenman Grubunun Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Analizi	49



CROSSFİT VE FONKSİYONEL ANTRENMAN MODELLERİNİ TERCİH EDEN SEDANTER BİREYLERİN MOTİVASYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZET

Araştırmada crossfit ve fonksiyonel antrenmanı tercih eden sedanter bireylerin egzersiz motivasyonlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem gurubunu İstanbul ili, Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Bahçelievler Spor Kompleksinde fitness ve crosfit yapan bireyler oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak, bireyleri rekreasyonel egzersize motive edebilecek faktörleri belirlemek amacıyla geliştirilen, "Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM)" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadıkları tek örneklem Kolmogorov-Simironov^a ve Shapiro-Wilk testleri ile tespit edilmiştir. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis Test kullanılmıştır. Bulgular 0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Fonksiyonel antrenman yapanların, "Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği" (REMM)'in yaş değişkeni ve ustalık alt boyutu arasında, besin takviyesi (supplement) kullanımı değişkeni ile görünüş, psikolojik durum ve zevk alt boyutları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Crossfit antrenman yapanların ise, yaş değişkeni ve diğerlerinin beklentisi, ustalık ve zevk alt boyutları arasında; besin takviyesi (supplement) kullanımı değişkeni ile diğerlerinin beklentisi, rekabet, ustalık ve zevk alt boyutları arasında; şu anki spor merkezinde spor yapma süresi değişkeni ile fiziksel durum alt boyutu arasında; eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Bu araştırmanın verileri incelendiğinde, her iki grubunda eğitim düzeyi arttıkça dış görünüşe önem vermek, anlam kazanmaktadır. Rekabet için besin takviyesinin kullanımı ön plana çıkmakta ve fiziksel ve psikolojik olarak kendini iyi hissettikleri için bu egzersizleri yaptıkları öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Crossfit, Fonksiyonel Antrenman, Fitness, Motivasyon.

COMPARISON OF THE EXERCISE MOTIVATIONS OF SEDENTARY INDIVIDUALS WHO PREFER CROSSFIT AND FUNCTIONAL TRAINING MODELS

ABSTRACT

The aim of the study was to compare the exercise motivations of sedentary individuals who prefer crossfit and functional training. The sample group of the research consists of individuals who do functional training and crossfit in Bahçelievler Sports Complex, which is affiliated to the Metropolitan Municipality of Istanbul.

The "Recreational Exercise Motivation Scale" (REMM), which was developed to determine the factors that can motivate individuals for recreational exercise, was used as a data collection tool in the study. It was determined whether the data obtained in the study had normal distribution or not, with the single-sample Kolmogorov-Smirnov^a and Shapiro-Wilk tests. Mann Whitney U test was used for binary variables and Kruskal Wallis Test was used for more than two variables. Findings were considered significant at the 0.05 level.

There was a statistically significant difference between the age variable and mastery sub-dimension of the "Recreational Exercise Motivation Scale" (REMM) of the functional trainers, and between the nutritional supplement use variable and appearance, psychological state and pleasure sub-dimensions ($p<0.05$). The age variable and the expectation of others, mastery and pleasure sub-dimensions of the crossfit trainees; between the variable of dietary supplement use and the expectation of others, competition, mastery and pleasure; between the variable of the duration of doing sports at the current sports center and the physical condition sub-dimension; A statistically significant difference was found between education level and monthly income level ($p<0.05$).

When the data of this study are examined, it becomes meaningful to give importance to appearance as the education level increases in both groups. The use of nutritional supplements for competition comes to the fore and it is predicted that they do these exercises because they feel good physically and psychologically.

Keywords: Crossfit, Functional Training, Fitness, Motivation.

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun dünya üzerinde varlığının bilindiği ilk tarihlerden bu tarafa, yaradılışının gereği, genlerinde çalışma veya bir uğraşa sahip olma kodları taşımanın yanı sıra, çalışmama ve zamanı boşa geçirme kodları da yer almaktadır. Çalışmama ve zamanını boşa geçirmenin gerekliliği üzerine ilk münakaşaların yapıldığı Antik Yunan sitelerinde aristokratlar, çalışmanın; insanların kas kuvvetine dayalı işlerle uğraşmasını, sadece kendi hürriyeti olmayanlar tarafından yapılması gerektiğine yönelik savını desteklerlerken aynı zamanda kas gücüne dayalı olarak çalışmanın temelinde insanı hor görmek ve küçük düşürmek algısı olduğu üzerinde durmaktadırlar. Boş zaman olgusu, insanoğlunun yaradılışından itibaren bugüne dayanarak, insanların var olması için savaş verdikleri ve var olmamasında ise acı hissettikleri bir olgu halini almıştır.

Bireyleri motive eden üç durumlar; motivasyonsuzluk, iç motivasyon ve dış motivasyon olma halidir. İnsanları motive eden faktörleri iki farklı açıdan ele alabiliriz. Bunlar; iç motivasyon, içsel faktörler ile sağlanan ve dış motivasyon, dışsal faktörlerle sağlanan motivasyonlardır. Dışsal ve içsel faktörlerin hangi sıklıkta uyarıcı olarak algılandığı, uyaranların sonucu oluşan rekreasyonel spora/egzersize katılma durumu da motivasyonel farklılaşmaya sebep olduğu için bu teorilerin ilgilendiği durum olmuştur.

Bireylerden elde edilen içsel ve dışsal motivasyon ile elde edilen diğer faydalarının yanında, etkinliğin amacı da bireyleri rekreasyonel egzersiz/spor motive eden faktörlerin başında gelmektedir. Dışsal faktörler daha çok içsel motivasyonel durumları harekete geçiren durumlar olmuşlardır. Örnek vermek gerekirse, fiziksel sağlığı için jogging yapan bireyin içsel motivasyonel amacı fiziksel zindeliği korumak iken, kişinin bu etkinliği kimle, nereden, hangi sıklıkla gerçekleşeceği ise içsel faktörlerle ilgili olabileceği gibi dışsal faktörlerle de ilgilidir.

İçsel ve dışsal olarak iki temel gruba ayrılan motivasyon, bireylerin fiziksel aktivite spora katılım sebeplerini açıklamakta olup, içsel ve dışsal faktörler birlikte etki göstermekte olsa bile bir faktör daha etkili olmaktadır. Yapılan çalışmalara göre

spora yeni başlayanlarda içsel motivasyonun daha etkili olduğu görülmektedir ve aynı zamanda aynı bireylerin kendilerini daha az yıprattığı görülmektedir. Yeni kabiliyetler kazanmak, özgüven artışı sağlamak ve ekip çalışmasını deneyimlemek gibi içsel sebeplerle spora başlayanlar genel olarak yüksek başarı sağlama eğilimindedirler.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Motivasyon Kavramı

Psikoloji biliminin incelediği bir başlık olan motivasyon farklı açılardan incelenmiş ve bir çok farklı tanımın yapılmasına neden olmuştur (Kantar, 2013). Motivasyon sözcük anlamı ve bilimsel anlamda bireyin davranışı, istekleri ve gereksinimlerini açıklarken kullanılan bir kavramdır (Seker, 2015). Motivasyon insanın amaçları doğrultusunda hareket etmesini sağlarken duygularının ve beklentilerinin de belli bir doyuma ulaşmasını sağlamaktadır (Yaman, 2017). Gabler'e göre motivasyon insan gelişiminin kendi kendine gerçekleştiği süreç sonucunda oluşan bir durumdur şeklinde açıklanabilir (Perry, Ross, Weinstock ve Gfeller, 2017).

Nörolojik olarak motivasyon incelendiğinde, Morgane, motivasyon için bireyin sinir sisteminde hiçbir şekilde örneği bulunmayan gizemli bir kavram ifadesini kullanmıştır. Daha sonra bilim insanları çok sayıda araştırma yapmış ve motivasyonu sinir sisteminin bir özelliği ve motivasyonu oluşturan davranışın sinir sisteminde ortaya çıkan aktivitesi olarak tanımlamışlardır. Motivasyon çok karışık ve tarifi zor bir kavramdır. Bu durumun sebepleri arasında güdülenme kavramını birçok bilim insanının farklı farklı şekilde yorumlamaları ve bu yorumların birbiriyle uyumlu olmayışından kaynaklanmaktadır (Beck, 2004). Güdülenme kavramı, davranışın insan yapısında ortaya çıkmasını sağlayan bir süreçtir (Doğan, 2005).

Motivasyon öğrenme açısından incelendiğinde, öğrencilerin üretkenliği, bilgiyi edinme usulleri ve eğitim başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkiler incelendiğinde, öğrencilerin algılama kapasiteleri, öğrenmek için gösterdikleri çaba, öz yeterlik ve öz denetim becerileri ortaya çıkmaktadır (Kurt ve Temelli, 2013). Modern motivasyon kuramları, bilişsel bakış açısından ortaya çıkmaya eğilimlidir. Davranışsal sistemin bakış açısından farklı olarak, motivasyon güç ve cezadan ortaya çıkan bir davranış olarak görülebilmektedir. Psikoanalitik bakış açısında bilinçsiz dürtüler ve ihtiyaçlar sonucu ortaya çıktığı görülmektedir. Bilişsel çerçeveden baktığımızda insanlar belli olaylar karışığında algılarını, yorumlarını ve

davranışlarını motive (güdü) sayesinde sergilemektedir (Clinkenbeard, 2012).

İnsanların amaçları tatmin edilmemiş ihtiyaçlarından doğar (Güney, 2001). İhtiyaçları, karşılandığı zaman mutluluk veren, karşılanmadığı zaman mutsuzluk ve acı duyulan olarak tanımlayabiliriz (Dinler, 1995). Gereksinimler harekete geçene kadar insan güdülenmez (Can, 1997). İnsanın ihtiyaçları uyarıldığında onu karşılamak için belli davranışlara yönelecektir. Davranış sonucunda gereksinimlerin tatmin edilmiş olması gereksinimlerin karşılandığının ve başarıya ulaşılmış olduğunun göstergesidir (Güney, 2001).

Sanayi devriminin ilk zamanlarında, çalışanların ve onların ailelerinin iş saatleri dışında yemek yemek, giyinmek ve korunmak gibi fizyolojik gereksinimlerinin fazlalığı, patron ve idarecilerin dikkatini bu durum üzerine yoğunlaştırmıştı. Maddi ihtiyaçların giderilmesine rağmen, işinde başarı gösteremeyen her kimse zorlayıcı önlemler ve ceza yöntemleri ile çalıştırılmak istenmişti (Sorensol ve ark., 1999).

Motivasyon kavramı ile ilgili araştırmalar, 1930'lu yılların ilk zamanlarında, Elton Mayo'nun öncülüğünde açıklanan Hawthorne Araştırmaları neticesinde özel bir konu haline gelmiştir. Neo-klasik yönetsel bakış açılarının idareci düşünce ve uygulamalarına en çok katkısı, motivasyon üzerine yürütülen insanı sosyal ve psikolojik ihtiyaçları ile göz önünde bulunduran araştırmalar olmuştur.

İş görenin motivasyon seviyesi, çalıştığı kurumdan temin ettiği maddi ve manevi kazançların kişisel ihtiyaçlarını ne derece giderdiği ile alakalıdır. Eğitimdeki gibi, motivasyonun yüksek seviyede olması için bazı ek faaliyetlere ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra, şirkete daha nitelikli işçilerin çekilmesi, mevcut nitelikli işçilerin bünyesinde tutulması, işçilerin daha verimli çalışması, motivasyon seviyesinin daha yüksek tutulduğu ortamlarda mümkündür (Bingöl, 2003).

2.1.1 İçsel motivasyon

İç motivasyon (Intrinsic Motivation) kısaca, kişinin kendi kendisini motive etmesi durumudur. İçsel olarak motive olmuş bireyler kompetant (becerikli) olmak için içsel açlığa sahip olmaktadır. Bu bireyler başarılı olabilmek için kendi kendilerini yönetebilme özelliğine sahip kişilerdir (Nicholls ve Robert, 1992).

İçsel açıdan motive olmuş bireyler hem oyuna hem de onurlarına düşkündür. Duyulan bu içsel onur, onları en iyisini meydana getirmeleri için motive eder.

Etraflarındaki insanlar onlar için pek önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını hoşuna giderek sürdürürler (Konter, 1995).

İçsel motivasyonun iki aşaması bulunmaktadır:

1. Zihinsel; Kişinin nereye gideceğini aklında canlandırması, kavraması durumudur.
2. Fiziksel; Kişinin ulaşmak istediği tarafa doğru harekete geçmesi durumudur.

İçsel motive olan birey, düşünceyi eyleme dönüştürür, hedeflerini belirler ve onlara ulaşmak için harekete geçer.

Harekete geçtiği bu hedeflere ulaşabilmek için kişinin şu aşamalardan geçmesi gerekir:

- Kendine güvenmek,
- Gizli yetenekleri ortaya çıkarmak,
- Yaşamı coşku ile kucaklamak,
- Gelişmeye devam etmek,
- Sağlık için yararlı alışkanlıklar edinmek ve enerjiyi arttırmak,
- Görünüşü, etkili bir araç haline getirmek,
- Çekici bir kişilik geliştirmek,
- Başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak,
- Endişe, şüphe ve korkuyu yenebilmek,
- Gerginliği denetlemek,
- Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- Zamanı daha akıllıca kullanmak,
- Bilinmeyi araştırmak (George, 1997).

2.1.2 Dışsal motivasyon

Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), başka bireyler tarafından gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma ihtimalini artırıp- azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirme durumudur. Bireye verilen dışsal ödüller maddi materyaller olabilir. Örneğin, kupa, madalya, para vb.

malzemelerdir. Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir. Örneğin, övülme, takdir edilme, vb. (Konter, 1995).

Dışsal motivasyon sporcunun kendisi ile direkt bağlantılı bir durum değildir. Dış çevrede oluşan çeşitli durumların sporcuda oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. Başka bir açıdan dış motivasyon, bireyin kendi kendine oluşturduğu davranışlar bütünüdür (Luc ve ark., 1995). Dış motivasyon denilince ilk olarak akla antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Bir antrenör sporcuyu övmek ve cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Sporcu övgü ile antrenöre, müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Sporcuya yapılan övgü neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Verilen ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına herhangi bir etkisi olmaz. Yerinde ve zamanında ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasına imkân tanır. Ceza şüphe ve karmaşıklık hissi meydana getirir (Konter, 1995).

2.1.3 Motivasyonsuzluk

Kişilerde egzersize yönelik motivasyonun olmaması ya da az olmasıdır. Bireylerdeki noksan motivasyon güçsüzlüğü öğrenmeye benzetilmektedir. Bireylerde dışsal ya da içsel motivasyonun bulunmaması durumu olarak belirtilir (Koruç, 2002).

2.2 Sporda Motivasyon

Spor motivasyonunun biyolojik ve sosyal yönünü bilmek gerekmektedir. Bireylerin önemli bir ihtiyacı da harekettir. Bu ihtiyaç spor etkinlikleri sayesinde giderilebilmekte ve organizmada olumlu yönde ilerlemeler olmaktadır. Spor, sosyal ve ekonomik özellikler kazanmış ve büyük kitlelere ulaşmıştır. Spor toplum için önemli bir kurum haline gelmiş ve spora ilgi günden güne artmıştır. Bu durum spordaki motivasyonu etkilemiş ve spora psikolojik yönü dışında sosyal ve biyolojik boyutlarda kazanmıştır.

2.2.1 Nitelik açısından spor motivasyonu

Bireyin performansını etkileyen psikolojik etkenler içinde motivasyon faktörünün önemi ön plana çıkmaktadır. Çünkü motivasyonun niteliği ve niceliğindeki farklılıkların, performansı son derece etkilediği görülmektedir. Nitelik bakımından motivasyon ikiye ayrılır (Başer, 1998).

2.2.2 Genel spor motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan, arkadaş arama, çevre edinme, takdir edilme gereksinimi gibi sosyal gereksinimlerdir. Bu motivasyonun iyi anlaşılması için sporcunun sosyal ve psikolojik gereksinimlerinin neler olduğu hakkında araştırma yapılması gerekmektedir. Her bireyin ve her gencin sosyal ve psikolojik gereksinimleri farklı olduğu için üzerinde durulması gerekmektedir. Bu gereksinimler üzerine mantıken bir sıralama yapmak oldukça zordur. Çünkü aile ve çevreden gelen bazı değerler gencin motivasyon düzeyine etki etmektedir. Gencin bulunduğu çevrede yeğlenen bazı spor dalları, toplum düzeyinde spora verilen değer, ailenin spora verdiği önem, hatta sevdiği kızın tuttuğu takım bile genci etkilemektedir. Genci spora yönelten sosyal ve psikolojik gereksinimler şu şekilde gösterilebilir (Başer, 1998).

- **Etkin olma arzusu:** Özellikle genç bireyler, yaşı gereği sahip olduğu fazla enerjiyi, düzenli bir spor aktivitesi ile kullanabilir.
- **Kendini bulma:** İnsanlar eksik yanlarını ya da bulunduğu ortamdaki başarısızlıklarını spor ile atmaya çalışabilir. Bunun yanı sıra herkeste kendini tanıma, sınama ve bulmagereksinimi bulunmaktadır.
- **Kendini anlatma, kanıtlama:** İnsanlar bu gereksinimi en kolay sporlar ile karşılayabilir. Bunun yanı sıra bireye, bir gruba dâhil olma, kurallara uyma, rahat ilişkiler kurma gibi toplumsal nitelikler sağlar.
- **Tanınma, ün kazanma gereksinimi:** Her insanda ve her yaşta bulunan tanınma ve ün kazanma gereksinimi en çok bireyin gençlik zamanlarında spor yaparak karşılanabilir.
- **Prestij, üstünlük sağlama gereksinimi:** Bireyler spor yaparak motor beceri, fiziksel güç, çalışma disiplini, kendine güven duygusu, bir topluluğun üyesi olma duygusu, artmış yaşam tutkusu gibi özellikler ile toplum içerisindeki başarı ve prestijini arttırabilir.
- **Egemen olma arzusu:** Bireyin kendine ve başkalarına karşı egemen olma tutkusu enkolay spor yolu ile elde edilir.
- **Macera hevesi:** İnsanlarda bulunan macera tutkusu, seçilen spor dalının şekline göre en kolay spor yolu ile doyuma varır. Dağcılık, paraşütle atlama, otomobil

yarişçılığı gibi gerçek bir hayati tehlike yaratan spor dalları yanında, yarişma sporlarında sonucun hiçbir zaman bilinmemesi, sporun her dalına macera payı dâhil bulunmaktadır. Bundan dolayı macera tutkusunun en güzel ve insani doyumunu ancak spor ile olmaktadır.

- **Bir karar verme halinde olma arzusu:** Birey spor yapmaya başladıktan sonra, yarişmaya, antrenmana katılmaya ve yarişma esnasında farklı durumlara uygun davranışlar göstermeye kadar, zgr ve kesin bir karar verebilir (Başer, 1998).

2.2.3 Özel spor motivasyonu

Tamamen biyolojik içerikli olmanın yanı sıra hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma dürtülerinden ortaya çıkmaktadır. Her iki motivasyon şeklinin, sporun yapılış amacına ve şekline bağlı olarak, değişik etkinlikleri vardır. Spor yapılış amaçlarına göre üç şekilde görülebilir (Başer, 1998).

1. Oyun Sportu; bireyin boş zamanlarını değerlendirmek ve hoş vakit geçirmek için tercih ettiği bir yol olmuştur. Bundan dolayı özel spor motivasyonun ağır bastığını söyleyebiliriz. Fakat birey eğlendiği süre içinde de olsa, içinde bulunduğu toplulukta kendini beğendirmek, başkalarını geçmek ve başarıyı aşırı bir şekilde isteyebilir. Bu da genel spor motivasyonu içermektedir. Pek çok küçük ve önemsiz oyun ve yarişmanın git gide iddialı bir hale dönüşmesi, ortaya küçük ya da büyük ödüllerin konulması, tartişma hatta kavgaların meydana gelmesi genel spor motivasyonunun etkisinden kaynaklanmaktadır.

2. Sağlık Sportu; burada önemli olan sağlıklı olmak, güçlü olmak, sağlıklı bir yaşamı daha uzun sürdürmek gibi biyolojik öğeler egemen olmuştur. Fakat sağlıklı bir vücudun başarı oranının daha fazla olması ve sağlıklı bireylerin toplum ile daha sağlıklı ilişkiler sağladıkları göz önüne alınırsa, genel spor motivasyonuna ait öğelerin içinde olduğu gözlenir.

3. Performans Sportu; genç bir bireyin günde 4-6 saat kendini ldrrcesine antrenman yapması ve bunu uzun süre devam ettirmesi için hem çok yüksek özel spor motivasyonu, hem de çok yüksek genel spor motivasyonu olması gerekir. Sporcular hem yaptığı işin hoşuna gitmesi hem de başardığı zaman kazanacağını bilmesi ile toplumun ona sunduklarını gerçekten istemelidir. Bu ikisinin yeterli düzeyde ve dengeli şekilde olmaması halinde karşımıza ya başarısız ya da istikrarsız spor tipleri çıkar. Bireyde zel spor motivasyonunun olmaması, başarı için gerekli olan

antrenmanları yapmayı sevmediklerinden, her zaman yüksek performans gösteremezler ve form durumları, performansları sürekli dengesizlik oluşturmaktadır.

Genel spor motivasyonu olmayan ya da düşük düzeyde olan sporcular, kazanmak için gerekli hırs ve azimden yoksun oldukları için başarısızlık durumu oluştururlar. Bu bireyler düzenli ve çalışkanca antrenmanlarını göstermelerine rağmen yarışma onlar için ikinci plandadır.

Spor yazarlarının üzerinde durdukları antrenörlük ruhu, özel spor motivasyonunu ifade eder. Bundan dolayı bir performans sporcusunun bu motivasyon durumuna kesinlikle sahip olması gerekmektedir (Başer, 1998).

2.2.4 Nicelik açısından spor motivasyonu

Bu alanda yapılan birçok çalışmaya göre, motivasyonun niceliğindeki olumsuzluklar, performans sporundaki en önemli sorunların başında gelir. Meydana gelen bu olumsuzluklar, vejetatif sinir sistemi yolu ile etki ederek organizmanın geliştirdiği yüksek performansa uyum süreçlerini ortadan kaldırır. Motivasyonun niceliğindeki olumsuz değişiklikler iki şekilde açıklanır. Bunlar Aşırı motivasyon ve yetersiz motivasyondur.

2.2.4.1 Yetersiz motivasyon

Yetersiz motivasyona yol açan nedenler şu şekilde sıralanabilirler; Takım ya da sporcunun başarıya doyması, Yarışmanın önemsiz olması, rakibin çok güçlü olması nedeni ile takım ya da sporcunun yenilgiyi baştan kabul etmesi, rakibin zayıf olması nedeni ile küçümsenmesi. Bu faktörler, sporcu ya da takımın motivasyon düzeyini azaltırlar. Bunun sonucu ise “start tembelliği” denilen durum olmaktadır.

Kısaca yetersiz motivasyonu olan sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Sporcularda bu durum hem antrenmanlarda hem de yarışmada gözlemlenir. Bundan dolayı sporcuların spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, isteksizlik, vurdumduymazlık hâkim olur (Başer, 1998).

2.2.4.2 Aşırı motivasyon

Yetersiz motivasyon hallerinden daha sık görülmektedir. Özellikle performans gerektiren sporlarda ve profesyonel sporda her yarışma, ekonomik ve toplumsal açıdan büyük önem arz etmektedir. Yarışmalarda sporcuya genelde bir tek duygu egemen

olur. Sporcularda “ya kazanamazsam” korkusu artmış bir kaygı ve güvensizlik şeklinde meydana getirmektedir. Bu yüzden sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi “start telaşı” denilen şekilde kendini göstermektedir. Bu durum genel spor motivasyon düzeyinin de çok yüksek olduğunu göstermektedir.

Yeterli Motivasyon organizmanın geliştirdiği yüksek performansın, uyum sürecini bozmayan motivasyonu olmuştur. Vejetatif sinir sisteminin çalışma sistemini kötü etkilemez. Karar verme ve algılama dengeli olur. Bilinç yerindedir, olayları iyi bir şekilde takip eder, mücadele bilinçli olmaktadır. Planlar taktiklerle uyumludur, yüksek teknik gerektiren hareketleri hatasız veya az hata ile gerçekleştirir. Mücadele için gerekli psikolojik enerjiye sahip ve stresle baş edebilir.

2.3 Sporcuda Motivasyon

Özel spor motivasyonu, genel kitle eğitim aracı görevini yürütmeleri gereken, radyo, televizyon, basın gibi kitle iletişim araçları ile kolayca yürütülebilir. Fakat bu motivasyon kampanyasının başarılı olabilmesi için, gençlere spor faaliyetlerine katılmaları teşvik edilmeli ve belli bir zaman sonra, spora inanmış, özel spor motivasyonuna sahip bir genç nesil yetiştirmiş olunması gerekir. Genel spor motivasyonuna geldiğimizde bu daha karışık ve zordur. Bu görev genellikle spor eğitmenlerine kalmaktadır. Bundan dolayı spor eğitmeni, eğittiği öğrencisinin kişiliğini bilen, onun psikolojik ve sosyal gereksinimlerini tanıyan, onun nasıl motive edilebileceğini kestirebilen iyi bir psikolog gibi olmalı bir süre sonra toplumun kişiliğinin şekillenmesi üzerine olan etkilerini kabul ederek, eğitimlerine yön verecek kadar sosyoloji bilgisine sahip olmalıdır (Başer, 1998).

Bir spor eğitmeni öğrencisini motive etmek istemesinden önce mevcut motivasyonun niteliğini doğru teşhis etmelidir. Bu teşhisi yapabilmesi için bazı testlerden yararlanabileceği gibi kendi sezgi ve deneyimlerinden de yararlanabilir. Spor eğitmeni kendi sezgi ve deneyimleri ile sporcusunu sürekli gözlemler.

Yarışmada, yolculukta, antrenmanda, başarı ve başarısızlık durumlarında, sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde onun tepki ve davranışlarını doğru değerlendirirse, spor hocası doğru bilgiler verebilir. Spor eğitmeninin yaptığı testler ve gözlemler yardımı ile elde ettiği verileri değerlendirdiğinde görecektir ki, takımdaki sporcuların

motivasyon düzeyi ve şekilleri farklı olduğu gibi, sosyal ve psikolojik gereksinimleri de farklıdır. Bundan dolayı her sporcunun durumu aynı değildir (Başer, 1998).

2.4 Başarı Motivasyonu

Murray (1998) bir işi ustaca yapma, kusursuz olarak başarma, engelleri aşma, diğerlerinden daha iyi yapabilme olarak başarı motivasyonunu tanımlamıştır (Weinberg and Gould, 1995). Gill ise başarı motivasyonunu, başarısızlığa karşı direnme, bir hedefi gerçekleştirmek için direnme, belirsiz durumlar bulma olarak bulmuştur (Craig ve ark., 1982).

McClland-Atkinson kuramı 1950'lerin ortasından 1970'lerin ortasına kadar geçen sürede psikoloji literatürünün ilgisi başarı motivasyonu üzerine olmuştur. Bu zaman içinde, Test Kaygısı Yaklaşımı ve Crandall Yaklaşımı ile McClland-Atkinson Modeli arasında çekişme içerisinde olduğu ve yapılan araştırmaların da bu yöne kaydığı görülmektedir. Test kaygısı kuramı temelde, test olma korkusu ya da başarısızlık korkusunun bireyin yarışma durumlarına yaklaşmasında ya da uzaklaşmasında önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Gereğinden fazla kaygıya sahip olan ve bundan etkilenen bireylerin yarışman durumlarından kaçınma eğilimine yeltenebileceği açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

Başarı motivasyonu durumunun sonucunda, bireyin bir konuda başarılı olmak için çabası, kaybetme ile karşı karşıya gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıya doğru yönelmesi olmaktadır. Bireylerin başarıya motive olmasındaki farklılıkları, değişik ortamlarda aktif duruma gelen bireysel devamlılık gösteren yaradılış özelliği olarak açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Bu teori bireylerin bir aktiviteye ne için katıldıklarını, zor olanı başarmak için neden çok fazla çaba gösterdiklerini ve bunları neden uzun süre devam ettirdiklerini açıklayan başarı motivasyonu olgusudur (Hayashi, 1996)

2.5 Sporda Başarı Motivasyonu

Antrenörler, antrenman bilimcileri, sporcular, spor psikologları ve sporla içli dışlı olan diğer bireyler ve kuruluşlar sporda devamlı başarılı olmak için çaba göstermektedirler. Sporcuların yüksek performanslarını meydana çıkaran karşılaşmalar, yarışmalar organize edilmektedir. Spor uluslararası ölçüde propaganda

aracı olarak görülmeye başlamasından sonra sportif rekabet artmaya başlamıştır (Aktop ve Erman, 2002). Ortaya çıkan rekabet sonucunda, yarışmacılar motivasyon düzeylerini yüksek tutarak başarılı olmak için eskisinden daha fazla çaba sarf etmişlerdir. Başarı ve motivasyon gücü arasındaki ilişkinin sporda çok daha ön planda olduğu görülmektedir. Motivasyon etkisi düşük olan bir durumun, başarı durumunun da düşük olması kaçınılmazdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Her birey huzur verici ve tatmin edici durumları arama, rahatsız edici durumlardan kaçınma eğiliminde bulunurlar. Kaçınma ve arama eğilimleri, motive eden olayların yapısında da mevcuttur. Hangi yöne doğru eğilimler daha ağır basarsa o yöne doğru motivler gözüktür. Bundan dolayı başarı motivleri başarıya ulaşma veya başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık motivleri ise reddedilmekten kaçınma ve itibar arama şeklinde ortaya çıkmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Başarmayı kendine hedef belirleyen her sporcu, kendisi için yeterlilik ölçeği oluşturmaktadır. Sporcu kendine belirlediği hedeflere ulaştığında veya aştığında, artık başarmak için fazla çaba göstermeyebilir. Sporcu hedefinin alt sınırlarında kaldığında ise başarma arzusunu kaybedebilir. Sporcu, başarısızlık korkusu ile başarı umudu arasında kendine göre bir denge belirler. Bir müsabakada düşük başarı, sporcu için yeterli olduğu halde, başka bir karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle sporcu kendi başarı sınırlarını kendisi belirlemelidir (Mungan, 1995)

2.6 Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Motivasyon

Motivasyon kavramı rekreasyon psikolojisi ve spor edebiyatında çok kez geçmektedir. İngilizce karşılığı “motivation” olan kavram edebiyatımıza “motivasyon” olarak geçmiş ve hedefe yönlendirmek gibi anlam üstlenmiştir. Başka bir deyişle bireyin başka bir amacı yerine getirmek için kendi arzusu ve istekleri ile harekette bulunmasıdır.

Alexandris ve Carroll ise motivasyon kavramını kişiyi bir davranışı yapmaya yönlendiren dışsal ve içsel uyarıcılar olarak tanımlamışlardır. Kişinin uyarıcılar veya güdülenmeler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine dahil olmasına veya karşı karşıya geldiği engelleri aşmasına karşı önemli bir etken olmuştur. Bireyin boş zaman etkinliklerine katılmasında dışsal faktörlerden

daha çok içsel faktörler ön plana çıkmaktadır. İçsel motivasyon; boş zamanı algılama, boş zaman aktivitelerine yönelik bireyin geliştirdiği tutum ve boş zaman etkinliklerine dahil olmanın önündeki engellerin algılanması gibi faktörlerden etkilenmektedir.

Alexandris ve Carrol, rekreasyonel sportif aktivitelere katılımın önündeki engellerin algılanmasının dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve motivasyonsuzluk seviyesi ile ilişkisini ortaya çıkarmak için bir çalışma gerçekleştirmektedirler. Engellerin geçilmesinde motivasyonun çok fazla önemi olduğunu vurguladıkları bu araştırmada bireyin engelleri algılamasından daha çok motivasyon düzeyinin artırılarak motivasyonsuzluğun ortadan kaldırılabilceği ve böylece katılım sıklığının da artacağını açıkça belirtmişlerdir (Carrol ve Alexandris,1997).

2.7 Fitness Kavramı

Günümüzde insanların dış görünüşlerine verdikleri önem tüm dünya üzerinde kabul edilebilir oranda artmıştır. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için çeşitli yollara başvurmuşlardır. Bu nedenle insanlar beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olabilmek için cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, akupunktur, fiziksel aktivite, diyet ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadır. İnsanların hedeflediği vücut yapısı için başvurulacak yollardan birisi olan fiziksel aktivite son zamanlarda insanların tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel aktivite özellikle 1990'lı yıllardan itibaren diğer yöntemlere göre daha fazla önem verilmiştir. Fiziksel aktivite ile bireyler yeni bir fiziki görünüme kavuşma şansına sahip olmuşlardır. Elde ettikleri bu yeni fiziki görünüm, fiziksel zindeliklerin sağlanmasında da çok önemli bir yer teşkil etmektedir. Bununla birlikte bireyler kendileri hakkında daha olumlu düşüncelere sahip olabilmektedirler (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Fitness çalışmalarına başlayan bireylerin çoğu, sağlığını korumak ve daha iyi olmasını sağlamak, kilo vermek, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas kütlesini arttırmak için başlamaktadır. Ayrıca günümüz insanı yapacağı sportif faaliyetlerin bir yaşam biçimi olduğunu öğrenmiş ve spora başlayarak bunu sürdürmüşlerdir.

Fitness; fiziksel çalışmayı yapabilmek için gerekli olan kazanılmış özellikler olarak ifade edilebilir (Özer, 2001). Fitness; fit bir görünüme geçilmesinde mihenk taşı durumundadır. "Fit Olma" terimi de orantılı bir vücut ve bu vücudun güçlülüğünü

betimlemek için kullanılan bir kavramdır (Kırkbir, 2019).

Oxford online sözlüğü tanımında belirtilmesine göre fitness kavramı, fiziksel yapıda belirli form uygunluğu ve sağlıklı olma durumudur (Oxford, 2018). Fitnesste vücudumuzdaki kasların belirli bir ekipman yardımıyla ya da ekipmansız bir şekilde, kas gruplarına ayrı ayrı uygulanarak, kas gücünün arttırılması hedef alınır. Fitness tüm spor branşlarının alt yapısını teşkil eder. Çünkü spor branşlarında yoğun bir şekilde kullanılan kas grupları mevcuttur. Bu kas gruplarının güçlendirilmesi için fitness egzersizlerine başvurulur (Kırkbir, 2019). Amerika kıtasında ortaya çıkmış ve Avrupa kıtasında yayılım gösteren bu ekol vücut geliştirme branşının zamanla insan ihtiyaçları paralelinde değişim göstermiş şeklidir (Kayahan, 2016).

Fitness içerik olarak anlatılmak istendiğinde çeşitli birçok spor branşını kapsamaktadır. Temel amaç kasların bölümlere ayrılarak ekipmanla ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve güç kazanılması amaçlanır. Kapsam olarak olarak tüm spor branşlarının temelidir (Eurogymstar, 2018).

Fitness sektörü hızlı bir ivme göstererek büyüyen bir endüstridir (Foroughi ve ark. 2019). Uluslararası Sağlık, Raket ve Spor Kulübü Derneği'ne göre, spor salonları, fitness kulüpleri ve diğer fitness merkezlerinin yanında fitness ile ilgilenen birey sayısı bakımından da son on yılda önem teşkil edecek bir büyüme olmuştur (Fernandez ve ark., 2020). Özetle fitness çalışmalarını, insanların bedenlerini sıkılaştırmak, zindeliklerini arttırmak ve daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmak için günlük fiziksel aktiviteler olarak söylemek mümkündür.

Özellikle kadınlar ve çoğu kişi için fitness yapmanın temel sebebi kilo vermek ve daha fit bir görünüme kavuşmaktır. Kilo vermenin ön koşulu ise metabolizmayı hızlandırmaktır. Metabolizma, vücudun temel fonksiyonları için yaktığı enerji miktarıdır. Vücut, yemek yeme, uyuma vb. temel faaliyetler sırasında devamlı olarak kalori harcamaktadır. Metabolizmayı hızlandırmanın yolu daha kaslı bir görünüme sahip olmaktır. Bunun nedeni ise kaslar yağlara göre daha fazla kalori sarf etmektedir. Böylece kaslı vücuda sahip bireylerin metabolizmaları daha hızlıdır. Düzenli egzersiz yaparak metabolizmayı hızlandırmak ve vücut fonksiyonlarının daha mükemmel olmasını sağlamak mümkündür (Uğur ve Baysaling, 2002).

Düzenli olarak fitness yapan bireylerin, daha az hastalandıkları, daha enerjik oldukları ve kendilerini psikolojik açıdan daha rahat hissettikleri bilinen bir gerçektir.

Fitness çalışmalarının bu gibi faydalarının yanı sıra kuvvet, dayanıklılık ve esneklik, stresle başa çıkma, fiziksel görünümdeki olumlu değişim ve yaşam kalitesinde belirgin bir artış fitness çalışmalarının yararları olarak gösterilebilir (Taşer, 2004).

Fitness, insanların fit olmak adına yaptıkları fiziksel aktivitelerdir. Dolayısıyla vücutta biriken yağların vücuttan atılması, fitness çalışmalarının kişiler açısından temel amacıdır. Vücuttaki yağları yakmanın en iyi yollarından biri de yürümektir. Tempolu yarım saatlik yürüyüş sonunda vücutta biriken yağlar yakılmaya başlanmaktadır. Bu nedenle günde 30 dakikadan fazla yürüyüş yapmak, sağlıklı yaşama yardım etmektedir (İri ve ark., 2010).

Ancak fiziksel olarak yeterince aktif olmayan, yanlış beslenme alışkanlıkları, bosta şişmanlık olmak üzere, obezite, yüksek tansiyon, eklem rahatsızlıkları, diyabet ve solunum problemleri gibi sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Bu gibi problemler, toplum sağlığını da tehdit eder boyutlara ulaşmıştır. Bu nedenle ülkemizde de Sağlık Bakanlığı nezdinde obeziteye karşı kampanya başlatılmış ve insanlar spora teşvik edilmiştir (Taşer, 2004).

Fitness sağlıklı hayat ortaya koyarak daha kaliteli bir yaşam sürmemizi sağlar. Bununla birlikte hareketsizlikten oluşabilecek ihtimali olan sakatlıkların oluşmasını engellemede etkin rol alır (Kaya, 2019).

2.8 Crossfit Kavramı

CrossFit, 1995'te Santa Cruz'lu spor antrenörü ve jimnastikçi Greg Glassman tarafından yaratılan bir öz dayanıklılık ve iyileştirme programı olarak ortaya çıkmıştır. CrossFit programının amacı, adayları herhangi bir beklenmedik fiziksel koşula en iyi hazırlayan engin, geniş ve kapsamlı fitness türünü geliştirmektir (Glassman, 2007). Crossfit Eğitim Rehberi'nde "uzmanlığımız, uzmanlaşma olmaması belirtilmiştir". Savaşmak, hayatta kalmak, ödüllendirme ve cezalandırma bu fitness türünün çeşitleridir. Ayrıca, Glassman CrossFit'in nöroendokrin yanıtları, gelişen gücü, birden fazla antrenman tarzı ile karşılıklı eğitimi, sürekli antrenmanı ve fonksiyonel hareketlerle pratik yapmayı ve başarılı diyet stratejilerinin gelişimini maksimuma çıkartmaya odaklı tek metot olduğunu belirtmiştir (Glassman, 2002).

CrossFit programının fitness anlayışı 3 standarda dayanır. Sporcuların antrenmanlarının uygunluk seviyelerine karar verebilmek için bu üç standart kullanılır.

İkinci standardı, “fitness bedensel işlerin büyük bölümünde iyi performans göstermekle ilgilidir” fikrini kapsamaktadır. CrossFit bu standardı “huni” olarak adlandırır. Eğer biri hayal edilebilen her fiziksel işi huninin içine koyar, onu etrafında döndürür ve içinden gelişigüzel bir görev seçerse, sporcunun huninin içinden çıkan herhangi bir görevi daima iyi yerine getirebilme becerisiyle onun uygunluk seviyesini ölçebilmektedir.

Üçüncü standart, sporcuların tüm insan aktiviteleri için enerji sağlayan üç metabolik yol boyunca iyi performans gösterebilme yeteneği olmuştur. Bunlar fosfojen, glikolitik ve oksidatif yollardır (Glassman, 2010). Bu standarda göre, bir sporcu her bir metabolik yolda şartlandırıldıkları kadar uygun olur. Bu genel, fitnessı kapsayan amaca ulaşmak için, CrossFit sporcuları daima çeşitli, yüksek yoğunlukta, fonksiyonel hareketlerle çalıştırır. Bu hareketler genellikle beden eğitiminin üç kategorisine ya da yöntemine bölünür. Bunlar olimpik ağırlık kaldırma ve metabolik iyileştirme ya da kardiyo olmuştur.

Tipik bir CrossFit antrenmanında, sporcular ısınma, beceri ya da dayanıklılık geliştirme faaliyeti ve sonra günün antrenmanını yerine getirir. The WOD (Günün Antrenmanı) günden güne çeşitlilik gösterir, fakat genel anlamda 5 ile 20 dakika arasından yüksek yoğunluğa yürütülen fonksiyonel egzersizlerin karışımını kapsamaktadır. CrossFit metodunun temeli “CrossFit bir Fitness sporudur.” düşüncesine dayanır. Skor tutma, zamanlama antrenmanları, belirli kurallar ve performans desteği ile doğal arkadaşlığı, rekabeti ve sporun eğlencesini kontrol altına almaya çalışır (Glassman, 2010).

2.8.1 Hedefler

İlk olarak, CrossFit’in hedefi engin, geniş ve kapsamlı fitnessi geliştirmektir. Adayları her türlü fiziksel koşula, onları yalnızca bilinmeyene değil bilinemeyecek olana da en iyi hazırlayan programı amaçlamışlardır. Bütün sporlara ve fiziksel işlere topluca bakarak, hangi fiziki yeteneklerin ve adaptasyonların onlara performansın faydası için en evrensel şekilde katkıda bulunabileceğini ve bütün spor gereksinimlerinin birleşiminden ayrılan kapasite, mantığa uygun bir şekilde bütün sporlarda kendisine katkı sağlamaktadır.

2.8.2 Talimatlar

CrossFit “daima değişken, yüksek yoğunluklu, fonksiyonel hareket” olarak tanımlanmıştır. Fonksiyonel hareketler evrensel güçlendirme modelleri; merkezden zirveye doğru kasılma dalgaları ile uygulanır ve birleşik hareketleri oluştururlar. Başka bir deyişle çok eklemlili egzersizlerdir. Bedenin ve dış objelerin doğal, etkili ve verimli hareketleridir. Fakat fonksiyonel hareketlerin hiçbir yönü, uzak mesafelerde büyük yük taşıma ve bunu hızlıca yapma kapasitesinden daha önemli değildir. Toplu olarak, bu üç nitelik (yük, mesafe ve hız) yüksek gücün üretimi için tek başlarına yeterli fonksiyonel hareketler olmuştur. Şöyle tanımlarsak; programın motivasyon büyüklüğü, yoğunluğu sağladığı adaptasyonun büyüklüğü ve yoğunluğunu ortaya çıkarmıştır. İşlevsellik ve yoğunluk sürekli değişmektedir.

2.8.3 Yöntem Bilimi

CrossFit’i geliştiren yöntem bilimi tamamen deneyseldir. Güvenlik, yeterlik ve fayda hakkında, her fitness programının en önemli ve bağımsız üç özelliğı, yalnızca ölçülebilir, gözlemlenebilir, tekrarlanabilir gerçeklerle, veri gibi desteklenebilir. Bu yaklaşımı “kanıta dayalı fitness” olarak adlandırmıştır. Crossfit yöntem bilimi metotların, sonuçların ve eleştirilerin eksiksiz açıklanmasına dayanır ve bu değerleri desteklemek için internet (ve çeşitli kurum içi ağı) kullanır. Crossfit deneysel olarak yürütülen, klinik olarak test edilen ve topluca geliştirilen bir spor türü olmuştur.

2.8.4 Uygulama

Uygulamada, crossfit “basitçe” bir spordur, “fitness sporu” doğal iş birliğinden, rekabetten ve sporun veya oyunun eğlencesinden yararlanmanın diğer anlamlarıyla eşleşmeyen bir güç kazandırdığı ispat edilmiştir. Albay Jeff Cooper spordaki başarısızlık korkusunun ölüm korkusundan daha kötü olduğunu gözlemledi. Bizim gözlemimiz ise, erkeklerin puanlar uğruna öleceğı. Beyaz tahtaları skor tahtası olarak kullanırken, kesin skorları ve rekorları tutarken, kronometre açarken, performans için kuralları ve sembolleri kusursuzca tanımlarken biz yalnızca eşi benzeri görülmemiş bir şekilde motive olmaz, ayrıca her antrenmanda bağıntılı ve mutlak bir ölçü tuttururuz; işte bu motivasyonun hayli ötesinde önemli bir değer olarak görülür.

2.8.5 Adaptasyon

Kanıtla dayalı fitness'a olan bağlılığı, açıkça ilan edilen performans verisi, diğer koçlarla birlikte iş birliği içinde olunması, program ve genellikle açık olan kaynağımız önemli dersler edinmesini sağlamıştır ve crossfit programlaması tarafından gün yüzüne çıkarılan adaptasyonlar hakkında kusursuz ve tam olarak öğrenme haline gelmiştir. Crossfit'in serbest zamana ve belirli bir çalışma alanına karşı iş kapasitesini arttırdığı keşfedilmiştir.

İş kapasitesindeki bu sonuçları çok olan artış öncelikli belirlediğimiz “engin, geniş ve kapsamlı fitness'i geliştirme” hedefini desteklemektedir. Ayrıca çeşitli sporlar ve çabalar arasında crossfit ile buluşan geniş kapsamda spor taleplerini de açıklar. Performans gelişiminin kutsal kabı olarak artmış iş kapasitesi ve maksimum VO^2 'yi, laktik alt sınırı, vücut bileşimi ve yan ürün olarak ilişkilendirilen güç ve esneklik gibi diğer tüm ölçüleri test edilmiştir (Glassman, 2007)

2.9 Fonksiyonel Antrenman

Fonksiyonel fonksiyonu olan, yani işlevsel demektir. Fonksiyonel antrenman da işlevsel antrenman, yani fonksiyonu olan antrenmandır (Siff ve Denver, 2002; Tsauo, Chen, Liang ve Jang, 2009). Fonksiyonel antrenman, Özellikle omurga kaslarının ve buna bağlı olarak bir hareketle vücudumuzun bütün kas gruplarının çalıştırıldığı denge, güç, koordinasyon ve dayanıklılık içeren bir egzersiz biçimidir (Shaikh ve Mondal, 2012).

Fonksiyonel antrenman dört temel unsurdan oluşan hareketleri vardır. Bunlar; durmak ve yer değiştirmek, seviye değiştirmek, itmek ve çekmek ve rotasyondur (Cook ve ark., 2010). Fonksiyonel antrenmanın ortak noktası mekanik özgürlüktür. Dolayısıyla, mekanik özgürlük “egzersiz ve fiziksel performans” yani “günlük yaşantı ve ihtiyaçlar arasındaki kinetik ve kinematik ilişkilerdir.” Başka bir ifadeyle, tüm vücudu çalıştıracak hareketleri kapsayan bu hareketleri farklı yoğunlukla ya da farklı sürelerde ardı ardına yapılmasını sağlamaktadır (Boyle, 2016). Dolayısıyla, fırlatma, çekme, itme- çekme, çömelme, zıplama gibi hareketleri değişik sıralarda tekrarlı ve zorluklarda bir gelmesini sağlar (Liebenson, 2014).

İnsanlar Sagital, Frontal ve Transvers düzlemde hareketlerini yapabilirler. Bu üç düzlem hareketin üç boyutlu dünyasını oluşturmaktadır. Bu üç boyutlu dünyada kişi

fleksiyon/ekstansiyon, abdüksiyon/addüksiyon ve rotasyon (iç/dış) hareketleri yapabilmektedir. Bir işin ya da bir sporun gerektirdiği hareketi bu üç planda tüm gereklilikleriyle sporcunun yapabilmesi beklenir (Boyle, 2001).

Eğer bu gereklilikler bazı limitlerle kısıtlanıyorsa ya da hiç yapılamıyorsa sporcunun performansının kötüye gittiğini ya da kötü olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcunun fonksiyonel olarak yetersizliği ile ilgilidir (Beckham ve Harper, 2010). Bu düzlemlerde yapılan hareketler ve bu hareketlerin doğurabildiği bazı rahatsızlıklar olabilir. Bu rahatsızlıkların nedeni her üç düzlemdeki hareket kabiliyetlerimizi eşit ve aynı zamanda rutin olarak kullanamamamızdan kaynaklanmaktadır.

Doğru şekilde tasarlanmış güvenli bir fonksiyonel antrenmanın eşsizliği ve içinde barındırdığı “eğlence” faktörü, bu antrenman biçiminin göz ardı edilmemesi gereken faydalı yönleridir. Müşterilerin günlük yaptıkları işlerdeki performanslarını artırmanın yollarını bulmaya yönelik arayış geliştikçe ve arttıkça, fonksiyonel antrenman tasarımıyla ilgili teoriler ve yöntemler de gelişecektir (Yıldız, 2013).

2.9.1 Fonksiyonel antrenman çeşitleri

1. Vücut ağırlığıyla yapılan en doğal hareketler; Şınav, barfiks, dips, squat
2. Kum torbası, halat, ip, tekerlek gibi ekipmanlarla yapılan tüm vücudun dahil olduğu hareketler (bu hareketler, bütün kaslarımızın üstünü kaplayan miyofasiyel dokuyu güçlendirir).
3. Dumble, kettlebell gibi ekipmanlarla yapılan, belirli kas gruplarına odaklanan daha izole, güçlendirici hareketler.
4. Direnç bandı gibi ekipmanlarla yapılan, esneklik ve genel stabilizasyonu arttıran hareketler.

Plank gibi, core bölgesinin gücünü ve stabilizasyonunu arttıran statik hareketler (Bruscia, 2015).

Çizelge 2.1: 4 Haftalık Fonksiyonel Antrenman Program Örneği

<u>1.Hafta</u>	<u>2.Hafta</u>
Jumping Jack (3x20sn)	Squat (3x12)
Bosu Balanca (3x20sn)	Dumbbell chest press (3x12)
Squat (3x10)	Barbell row (3x12)
Dumbbell Walk (3x10)	Dumbbell lateral raise (3x12)
Trx Rowing (3x10)	Barbell biceps curl (3x12)
Barbell Chest Press (3x10)	Triceps extension (3x12)
Dumbbell Lateral Raise (3x10)	Plank time (3x45 sn)
<u>3.Hafta</u>	<u>4.Hafta</u>
Jump Squat (3x12)	Squat (3x12)
Bosu Squat (3x12)	Dumbbell chest press (3x12)
Catbell Swiming (4 Kg 3x12)	Barbell row (3x12)
Trx Push Up (3x12)	Dumbbell lateral raise (3x12)
Plank Knee Touch (3x25sn)	Barbell biceps curl (3x12)
Dumbbell Shoulder Press (5kg 3x12)	Triceps extension (3x12)
Wave Rope (3x20 Sn)	Plank time (3x55 sn)

2.10 Sedanter Yaşam

Dinlenme durumunun üzerinde bir enerji harcamakla birlikte, çok fazla enerji harcanmasına sebep olmayan oturma, uzanma, televizyon izleme ve bilgisayar kullanma gibi aktiviteler sedanter davranış olarak tanımlanır ve hayatında bu tip aktivitelerin çok yer tuttuğu kişilere de sedanter kişiler denir (Gibbs ve ark., 2015).Yine sedanter davranış tanımını bireyin, uyanık halinde 1,5 Metabolik Eşdeğer (MET) ve altında enerji tüketimine yol açan bütün aktiviteler için kullanmak mümkündür (Biswas ve ark., 2015; Omorou ve ark., 2016). Günlük olarak belirlenen bir aktivite düzeyinin altında yaşayan kişilere sedanter bireyler denmektedir (Keskin ve Çalışkan, 2017).

Endüstri devrimini izleyen süreçte insanlar yoğun bir şekilde kırsal bölgelerden şehirlere göç etmiş ve hızlı gelişen teknolojiyle beraber yaşam koşulları çok fazla değişmiştir (Gültekin ve ark., 2007). Özellikle gelişmiş ülkelerde bisiklet ve yürüyüşün yerini motorlu taşıtlar almış, asansör kullanımı merdiven kullanımını azaltmış, yoğun iş hayatı ve kısıtlı zaman beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş, bunların sonucunda da günlük hayattaki konfor insanları fiziksel aktivite açısından tembelleştirerek sedanter yaşam tarzının oluşumunda önemli bir rol oynamıştır (Çolakoglu ve Genel, 2003; Keskin ve Çalışkan, 2017).

Gelişen teknoloji iş yaşamının sadece temposunu değil aynı zamanda iş yaşamının şeklini de değiştirmiş ve çalışanların hem iş yükü hem de değişen koşulları nedeniyle

masa başında fazla zaman geçirmelerine neden olmuştur. Televizyon izleme süreleri ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık artmış, aileler daha antisosyal bir yapıya bürünmüş ve oturarak yapılan eylemlerin süresi sedanter yaşam tarzının oluşmasına zemin hazırlamıştır (Akdur ve ark., 2007).

Günümüzde sedanter yaşam tarzının birçok olumsuz etkisinin olduğu belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre fiziksel hareketsizlik ve sedanter yaşam tarzı küresel ölüm nedenleri açısından dördüncü önemli risk faktörü olarak saptanmıştır. Aynı zamanda DSÖ tarafından, fiziksel hareketsizlik ve sedanter yaşam tarzı, göğüs ve kolon kanserlerinin %21-25'inin, tip 2 diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp rahatsızlıklarının %30'unun temel risk faktörü olarak kabul edilmektedir (WHO, 2018).

Bunun yanı sıra sedanter yaşam tarzının insan sağlığı üzerine obezite, hipertansiyon, kas zayıflığı, solunum kapasitesinde azalma, sindirim ve boşaltım sistemindeki disfonksiyon ve postür bozukluğu gibi olumsuz etkileri de söz konusudur (Vural, 2010). Sedanter yaşam tarzı bireylerde, kas kuvvetindeki azalmayla birlikte esneklik, denge ve sürat gibi motorik özelliklerdeki fonksiyonel kayıplara, kolay sakatlanmalara, osteoporoz ve osteoartrit zemin hazırlamaktadır (Çiçek, 2010). Sedanter bir yaşam tarzı sadece kronik fiziksel hastalıklar için değil aynı zamanda anksiyete ve umutsuzluk gibi psikolojik sorunlar içinde bir risk faktörü olarak görülmektedir (Brosnahan ve ark., 2004; Jeong ve ark., 2016).

Günümüzde sedanter yaşamın getirdiği sağlık sorunlarını önlemek için, dünya genelinde çeşitli kuruluşlar ve hükümetler tarafından sedanter yaşam tarzının ortadan kaldırılması için önemli çalışmalar yapılmaktadır (Garber ve ark., 2011). Bu çalışmalardan en önemlisi, DSÖ'ye bağlı 194 ülkenin yarısı fiziksel inaktiviteyi 2025 yılına kadar en az %10 azaltmak adına politikalar geliştirmesidir (WHO, 2018). American Heart Association's (AHA) 2008 yılında fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili bir öneri raporu sunmuş, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu birçok ülke bu raporu göz önünde bulundurarak kendi fiziksel aktivite rehberini oluşturmuştur (Bravata ve ark.,2011).

Sedanter yaşama yönelik yapılan programlarla, sedanter yaşam tarzının azaltılması ile birlikte koruyucu sağlık hizmetlerinin bireylerin sağlığı üzerinde olumlu etki

oluşturulabileceği ve daha sağlıklı bir toplum oluşmasına katkı sağlanabileceği belirtilmektedir (Esin, 2010; Can ve ark., 2014).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu sekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma evrenini crossfit ve fonksiyonel antrenmanı tercih eden bireyler oluşturmuştur. Örneklemi ise, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Bahçelievler Spor Kompleksi erkek fitness üyeleri oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Aracı

Çalışmada katılımcılara yüz yüze Kişisel Bilgi Formu ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların araştırmada kullanılacak olan cinsiyet, yaş, aylık gelir durumu, eğitim düzeyi, egzersiz türü, şu anki spor merkezinde ne kadar süredir egzersiz yaptığı ve besin desteği kullanımı gibi gerekli olan kişisel bilgileri yer almıştır.

Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM), rekreatif bir fiziksel aktiviteye bireyleri motive eden faktörleri genel olarak değerlendirmektedir. Katılımcılara 7 maddelik demografik soruların yanında, REMM ölçeğine ait Likert ölçeği tipinde 34 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Sorular “1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum” sıralamasında sorulmuştur.

Anketin geçerliği için öncelikle alan uzmanlarının görüşlerine başvurularak kapsam geçerliği sağlanmaya çalışılmış ve bu doğrultuda 34 maddeden oluşan anket hazır hale getirilmiştir. Anket 34 maddelik haliyle çalışmada kullanılmıştır (Gülbüz ve Aşçı, 2006).

3.4 Verilerin İstatistiki Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) yapılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce verilerin parametrik testlerden normal dağılıma uygunluk ve varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü Kolmogorov-Simironov^a ve Shapiro-Wilk testleri ile tespit edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda dağılımların normal dağılmadığı görülerek ($p < 0,05$) non parametrik testler uygulanmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis Test kullanılmıştır.

Kruskal Wallis test sonucunda anlamlı sonuçların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples Test kullanılmıştır.

Bulgular ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölüm, araştırmanın katılımcılarının demografik bilgileri ile ilgili bulgularına, Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğine (REMME) verdikleri cevaplardan elde edilen bilgilerin istatistiksel olarak değerlendirmelerini kapsamaktadır.

Araştırmaya katılanların cinsiyet ve yapılan egzersiz türüne ait tanımlayıcı istatistikleri aşağıdaki gibidir.

Çizelge 4.1: Cinsiyet ve Yapılan Egzersiz Türü Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Değerler	Tüm Grup			
		(n)	Yüzde (%)	Ort.	Std. Spm.
Cinsiyet	Erkek	100	100,00	1,00	0,00
	Kadın				
Yapılan Egzersiz Türü	Fonksiyonel Antrenman	50	50,00	1,50	0,50
	CrossFit	50	50,00		

Katılanların tümü erkektir (%100,00). 50'si (%50,00) fonksiyonel antrenman, 50'si de (%50,00) CrossFit antrenmanı yapmaktadır.

Araştırmaya katılanların demografik değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikleri, fonksiyonel antrenman grubunda yer alanlar ve crossfit antrenman grubunda yer alanlar ayrımı yapılmış olarak aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Demografik Değişkenlerin Alt Gruplar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Değerler	Fonksiyonel Antrenman				CrossFit			
		(n)	Yüzde (%)	Ort.	Std. Spm.	(n)	Yüzde (%)	Ort.	Std. Spm.
Yaş	20-30 Arası	Yaş 35	70,00	1,36	0,60	29	58,00	1,54	0,71
	31-40 Arası	Yaş 12	24,00			15	30,00		
	41-50 Arası	Yaş 3	6,00			6	12,00		

Çizelge 4.2: (Devamı) Demografik Değişkenlerin Alt Gruplar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Değerler	Fonksiyonel Antrenman				CrossFit			
		(n)	Yüzde (%)	Ort.	Std. Spm.	(n)	Yüzde (%)	Ort.	Std. Spm.
Aylık Gelir Düzeyi	0-4.990 TL Arası	10	20,00	2,86	1,29	6	12,00	2,74	0,99
	5.000-9.990 TL Arası	8	16,00			11	22,00		
	10.000-14.990 TL Arası	18	36,00			26	52,00		
	15.000-19.990 TL Arası	7	14,00			4	8,00		
	20.000 TL ve Üzeri	7	14,00			3	6,00		
Eğitim Düzeyi	İlkokul			4,56	0,91	1	2,00	4,52	1,16
	Ortaokul					3	6,00		
	Lise	8	16,00			6	12,00		
	Önlisans	12	24,00			5	10,00		
	Lisans	24	48,00			29	58,00		
	Yüksek Lisans	6	12,00			6	12,00		
Şu anki spor merkezinde ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz?	1 Aydan Az	3	6,00	3,60	1,75	3	6,00	3,68	1,46
	1-6 Ay Arası	16	32,00			7	14,00		
	6-12 Ay Arası	9	18,00			15	30,00		
	12-18 Ay Arası	6	12,00			12	24,00		
	18-24 Ay Arası	2	4,00			4	8,00		
	24 Ay ve Üzeri	14	28,00			9	18,00		
Besin takviyesi (supplemen) kullanıyor musunuz?	Evet	25	50,00	1,50	0,51	23	46,00	1,54	0,50
	Hayır	25	50,00			27	54,00		

Fonksiyonel antrenman yapanların 35'i (%70,00) 20-30 yaş arası, 12'si (%24,00) 31-40 yaş arası ve 3'ü (%6,00) 41-50 yaş arasında olup, fonksiyonel antrenman yapanların yaş değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerleri $1,36 \pm 0,60$ bulunmuştur.

Crossfit yapanların 29'u (%58,00) 20-30 yaş arasında, 15'i (%30,00) 31-40 yaş arasında ve 6'sı (%12,00) 41-50 yaş arasında olup, crossfit yapanların yaş değişkeninin ortalama ve standart sapma değerleri $1,54 \pm 0,71$ olarak hesaplanmıştır.

Fonksiyonel antrenman yapanların 10'u (%20,00) 0-4.990 TL arası, 8'i (%16,00) 5.000-9.990 TL arası, 18'i (%36,00) 10.000-14.990 TL arası, 7'si (%14,00) 15.000-19.990 TL arası, 7'si (%14,00) 20.000 TL ve üzeri aylık geliri olduğunu belirtmiştir.

Fonksiyonel antrenman yapanların aylık gelir düzeylerine ait ortalama ve standart sapma değerleri $2,86\pm1,29$ hesaplanmıştır.

Crossfit antrenman yapanların 6'sı (%12,00) 0-4.990 TL arası, 11'i (%22,00) 5.000-9.990 TL arası, 26'i (%52,00) 10.000-14.990 TL arası, 4'ü (%8,00) 15.000-19.990 TL arası, 3'ü (%6,00) 20.000 TL ve üzeri aylık geliri olduğunu belirtmiş olup, crossfit antrenman yapanların aylık gelir bazında ortalama ve standart sapma değerleri $2,74\pm0,99$ hesaplanmıştır.

Fonksiyonel antrenman grubunda yer alanların 8'i (%16,00) lise, 12'si (%24,00) önlisans, 24'ü (%48,00) lisans ve 6'sı (%12,00) yüksek lisans mezunu olduğunu belirtmiştir. Fonksiyonel antrenman yapanların eğitim düzeyi değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri $4,56\pm0,91$ bulunmuş olup, fonksiyonel antrenman grubunda ilkokul, ortaokul ve doktora mezunu olan yoktur.

Crossfit antrenman grubunda yer alanların 1'i (%2,00) ilkokul, 3'ü (%6,00) ortaokul, 6'sı (%12,00) lise, 5'i (%10,00) önlisans, 29'u (%58,00) lisans ve 6'sı (%12,00) yüksek lisans mezunu olduğunu ifade etmiştir. Crossfit antrenman grubunda yer alanların eğitim düzeyi değişkeni ortalama ve standart sapma değerleri $4,52\pm1,16$ olarak hesaplanmış olup, crossfit antrenman grubunda doktora mezunu olan yoktur.

Fonksiyonel antrenman grubunda yer alan katılımcıların 3'ü (%6,00) şu anki spor merkezinde 1 aydan az süredir egzersiz yaptığını ifade etmişken, 16'sı (%32,00) 1-6 ay arası, 9'u (%18,00) 6-12 ay arası, 6'sı (%12,00) 12-18 ay arası, 2'si (%4,00) 18-24 ay arası, 14'ü (%28,00) 24 ay ve üzeri egzersiz yaptığını belirtmiştir. Fonksiyonel antrenman grubunun şu anki spor merkezinde egzersiz yapma süresine ait ortalama ve standart sapma değerleri $3,60\pm1,75$ hesaplanmıştır.

Crossfit antrenman grubunda yer alan katılımcıların 3'ü (%6,00) şu anki spor merkezinde 1 aydan az süredir egzersiz yaptığını belirtmiş olup, 7'si (%14,00) 1-6 ay arası, 15'i (%30,00) 6-12 ay arası, 12'si (%24,00) 12-18 ay arası, 4'ü (%8,00) 18-24 ay arası, 9'u (%18,00) 24 ay ve üzeri egzersiz yaptığını ifade etmiştir. Crossfit antrenman grubunda yer alanların şu anki spor merkezinde egzersiz yapma süresine ait ortalama ve standart sapma değerleri $3,68\pm1,46$ bulunmuştur.

Fonksiyonel antrenman grubunda yer alanlardan besin takviyesi kullananlar 25 kişi (%50,00) ve kullanmayanlar 25 (%50,00) kişi olup, fonksiyonel antrenman grubunda yer alanların besin takviyesi kullanım durumlarına ait ortalama ve standart sapma

değerleri $1,50 \pm 0,51$ hesaplanmıştır.

Crossfit antrenman grubunda yer alanların 23'ü (%46,00) besin takviyesi (supplement) kullandığını belirtirken, 27'si (%54,00) kullanmadığını belirtmiştir. Crossfit antrenman grubunda olanların besin takviyesi (supplement) kullanımına ait ortalama ve standart sapma değerleri $1,54 \pm 0,50$ bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçekte yer alan sorulara verilen cevapların normal dağılım göstermediğini belirlemek için yapılan Kolmogorov-Smirnov^a ve Shapiro-Wilk analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Analiz sonucunda sonraki aşamada yapılacak analizlerin parametrik veya non-parametrik analizler olacağına karar verilecektir.

Çizelge 4.3: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Ölçeğinin Normallik Dağılım Tablosu

Tests of Normality							
Alt Boyut	Sorular	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Diğerlerinin Beklentisi	20. Hayatımı kazanmak için	0,26	100	0,00	0,80	100	0,00
	29. Karşılığında para aldığım için	0,29	100	0,00	0,77	100	0,00
	31. İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	0,34	100	0,00	0,69	100	0,00
Fiziksel Durum	4. Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	0,36	100	0,00	0,62	100	0,00
	8. Sağlıklı kalmamı sağladığı için	0,29	100	0,00	0,68	100	0,00
	9. Fiziksel sağlığımı koruduğu için	0,33	100	0,00	0,67	100	0,00
	13. Fiziksel olarak formda kalmak için	0,34	100	0,00	0,61	100	0,00
Görünüş	5. Daha iyi görünmek için	0,34	100	0,00	0,64	100	0,00
	6. Kaslarımın daha iyi görünmesi için	0,31	100	0,00	0,72	100	0,00
	11. Vücut şeklimi geliştirmek için	0,29	100	0,00	0,67	100	0,00
	24. Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	0,29	100	0,00	0,74	100	0,00

Çizelge 4.3: (Devamı) Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Ölçeğinin Normallik Dağılım Tablosu

Alt Boyut	Sorular	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Psikolojik Durum	3. Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	0,27	100	0,00	0,73	100	0,00
	10. Stresi azalttığı için	0,30	100	0,00	0,69	100	0,00
	12. Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	0,25	100	0,00	0,85	100	0,00
	14. Rahatlamama yardımcı olduğu için	0,28	100	0,00	0,74	100	0,00
Rekabet	18. Etrafımdakilerle yarışmak için	0,26	100	0,00	0,78	100	0,00
	22. Grubun en iyisi olmak için	0,23	100	0,00	0,82	100	0,00
	23. Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	0,27	100	0,00	0,79	100	0,00
	30. Diğerlerinden daha zinde olmak için	0,20	100	0,00	0,83	100	0,00
	34. Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	0,20	100	0,00	0,83	100	0,00
Sosyal İlişki	2. Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	0,23	100	0,00	0,85	100	0,00
	15. Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	0,22	100	0,00	0,87	100	0,00
	16. Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	0,22	100	0,00	0,85	100	0,00
	27. Arkadaşlarımla beraber olduğum için	0,34	100	0,00	0,69	100	0,00
	32. Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	0,21	100	0,00	0,83	100	0,00
Uсталık	1. Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	0,32	100	0,00	0,64	100	0,00
	7. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	0,29	100	0,00	0,81	100	0,00
	17. Var olan becerilerimi geliştirmek için	0,30	100	0,00	0,80	100	0,00
	33. Aktivitede daha iyi olmak için	0,29	100	0,00	0,77	100	0,00
Zevk	19. Eğlenceli olduğu için	0,27	100	0,00	0,79	100	0,00
	21. Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	0,29	100	0,00	0,70	100	0,00
	25. İlginç olduğu için	0,36	100	0,00	0,66	100	0,00
	26. İyi vakit geçirdiğim için	0,27	100	0,00	0,83	100	0,00
	28. Beni mutlu ettiği için	0,21	100	0,00	0,83	100	0,00
a. Lilliefors Significance Correction							

Araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerini belirlemek için (REMM)'de yer alan sorulara verilen cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kolmogorov-Smirnov^a ve Shapiro-Wilk Test sonuçlarına göre, cevap dağılımının normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçtan yola çıkarak, araştırmanın sonraki aşamalarında non parametrik testlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan REMM ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik düzeyine ait veriler aşağıdaki kısımda yer almaktadır.

Güvenirlik; bir testin veya ölçeğin ölçmek istediği şeyi tutarlı ve istikrarlı bir biçimde ölçme derecesidir (Peter, 1979). Güvenilir bir test veya ölçek, benzeri şartlarda tekrar uygulandığında aynı sonuçları verir. En yaygın kullanılan yöntem Cronbach's Alpha olarak da bilinen "alfa katsayısı"dır. Alfa değeri "0" ile "1" arası değerler alır ve kabul edilebilir değerin en az "0,7" olması arzu edilir. Ancak, inceleme türü çalışmalarda bu değerin "0,5"e kadar makul kabul edilebileceği bazı araştırmacılarca ifade edilmektedir (Coşkun ve ark. 2015).

Değerlendirmede: $0,00 \leq \alpha < 0,40$ "güvenilir değil", $0,40 \leq \alpha < 0,60$ "düşük güvenirlikte", $0,60 \leq \alpha < 0,80$ "oldukça güvenirlik", $0,80 \leq \alpha < 1,00$ "yüksek derecede güvenirlik", yorumu yapılır (Akgül ve Çevik, 2005).

Araştırmada kullanılan REMM ölçeğin güvenirlik düzeyini gösterir Cronbach's Alpha analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.4: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin Güvenirlik (Cronbach's Alpha) Tablosu

Ölçek	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha	Güvenirlik Düzeyi Yorumu
Genel Ölçek	34	0,90	Yüksek Derecede Güvenilir

REMM ölçeğinin güvenirlik düzeyini belirlemek için yapılan Cronbach's Alpha testi sonuçlarına göre; ölçeğin tümünün Cronbach's Alpha katsayısı 0,90 olarak "yüksek derecede" güvenilir bulunmuştur.

REMM ölçeğinin örneklem geçerlik Düzeyi (KMO Kaiser-Meyer-Olkin, Measure of Sampling Adequacy [Örnekleme Yeterliği Ölçüsü])

Geçerlilik, bir testin ölçme istediği şeyi ölçebilme derecesidir. Örneğin; iki mesafenin ölçümünde metre veya cinsinden değerlerin kullanılması gibi. Analizin

geçerlik düzeyini belirlemek için KMO (Kaiser-Meyer-Olkin, Measure of Sampling Adequacy [Örnekleme Yeterliği Ölçüsü]) analizi kullanılmıştır. KMO değerinin 0.50'den düşük çıkması halinde faktör analizine devam edilmez. Bulunan KMO değerine bağlı olarak örneklem büyüklüğü hakkında şu yorumlar yapılır: 0,50-0,60 arası “kötü”, 0,60-0,70 arası “zayıf”, 0,70-0,80 arası “orta”, 0,80-0,90 arası “iyi”, 0,90 üzeri “mükemmel” olarak yorumlanır (Akgül ve Çevik, 2005).

REMM ölçeğinin geçerlik düzeyini belirlemek için yapılan KMO analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.5: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin Örneklem Geçerlik (KMO) Düzeyi

Ölçek	Soru Sayısı	KMO (Örneklem Geçerlik Düzeyi)	Sig. (Anlamlılık)	Örneklem Geçerlik Düzeyi
Genel Ölçek	34	0,79	0,00	Orta

Araştırma kapsamında kullanılan REMM ölçeğinin örneklem geçerlik düzeyinin analiz edildiği KMO testine göre; ölçeğin tümüne ait KMO değerinin 0,79 olarak “orta” düzeyde hesaplanmıştır. Bu değer; araştırmaya katılan 100 kişilik katılımcı sayısının ölçülmek istenilen konuyu “orta” derecede ölçmeye yeterli olduğunu ifade etmektedir. Anlamlılık değerlerinin 0,00 olduğu ve bu değer $p < 0,05$ olduğu da göz önünde bulundurularak faktör analizine devam edilir (Akgül ve Çevik, 2005).

Araştırmada kullanılan REMM ölçeğinde yer alan sorulara verilen cevapların ortalama ve standart sapma değerleri, araştırma grupları bazında aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Çizelge 4.6: Rekreatyoneel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Sorularının Alt Boyutlar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyut	Sorular	Fonksiyonel Antrenman			CrossFit		
		N	Ort.	Std. S.	N	Ort.	Std. S.
Diğerlerinin Beklentisi	20. Hayatımı kazanmak için	50	2,84	1,69	50	2,46	1,57
	29. Karşılığında para aldığım için	50	4,10	1,11	50	3,94	1,04
	31. İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	50	1,62	0,97	50	2,20	1,60
Fiziksel Durum	4. Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	50	4,50	0,97	50	4,38	0,95
	8. Sağlıklı kalmamı sağladığı için	50	4,42	0,84	50	4,24	1,04
	9. Fiziksel sağlığımı koruduğu için	50	4,50	0,81	50	4,26	1,05
	13. Fiziksel olarak formda kalmak için	50	4,50	0,89	50	4,46	0,81
Görünüş	5. Daha iyi görünmek için	50	4,58	0,78	50	4,24	1,08
	6. Kaslarımın daha iyi görünmesi için	50	4,42	0,91	50	4,04	1,23
	11. Vücut şeklimi geliştirmek için	50	4,52	0,86	50	4,02	1,15
	24. Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	50	4,34	0,94	50	4,00	1,03
Psikolojik Durum	3. Stresle daha iyi başetmek istediğim için	50	4,26	1,05	50	4,08	1,14
	10. Stresi azalttığı için	50	4,36	0,85	50	4,12	1,15
	12. Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	50	3,86	1,14	50	3,74	1,14
	14. Rahatlamama yardımcı olduğu için	50	4,30	0,99	50	4,06	1,06
Rekabet	18. Etrafımdakilerle yarışmak için	50	2,28	1,62	50	2,68	1,61
	22. Grubun en iyisi olmak için	50	2,54	1,58	50	2,78	1,61
	23. Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	50	2,36	1,55	50	2,46	1,57
	30. Diğerlerinden daha zinde olmak için	50	3,24	1,59	50	3,24	1,61
	34. Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	50	2,78	1,46	50	3,70	1,59
Sosyal İlişki	2. Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	50	3,04	1,51	50	3,40	1,43
	15. Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	50	2,72	1,36	50	3,04	1,44
	16. Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	50	2,54	1,50	50	3,12	1,42
	27. Arkadaşlarımla beraber olduğum için	50	1,94	1,38	50	1,88	1,33
	32. Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	50	2,04	1,14	50	3,62	1,59

Çizelge 4.6: (Devamı) Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Sorularının Alt Boyutlar Bazında Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyut	Sorular	Fonksiyonel Antrenman			CrossFit		
		N	Ort.	Std. S.	N	Ort.	Std. S.
Sosyal İlişki	2. Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	50	3,04	1,51	50	3,40	1,43
	15. Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	50	2,72	1,36	50	3,04	1,44
	16. Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	50	2,54	1,50	50	3,12	1,42
	27. Arkadaşlarımla beraber olduğum için	50	1,94	1,38	50	1,88	1,33
	32. Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	50	2,04	1,14	50	3,62	1,59
Uсталık	1. Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	50	4,32	1,19	50	4,26	1,10
	7. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	50	3,88	1,02	50	4,04	1,05
	17. Var olan becerilerimi geliştirmek için	50	3,66	1,29	50	4,06	1,08
	33. Aktivitede daha iyi olmak için	50	3,82	1,04	50	4,22	1,07
Zevk	19. Eğlenceli olduğu için	50	3,76	1,35	50	4,06	1,10
	21. Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	50	4,40	0,86	50	4,32	0,87
	25. İlginç olduğu için	50	1,92	1,51	50	2,06	1,52
	26. İyi vakit geçirdiğim için	50	3,74	1,38	50	3,34	1,36
	28. Beni mutlu ettiği için	50	2,56	1,55	50	3,10	1,59

Araştırmada kullanılan REMM ölçeğinde yer alan soruların alt gruplar bazında tanımlayıcı istatistiklerine göre; fonksiyonel antrenman alt grubu bazında en yüksek ortalama ve standart sapmaya sahip soru “Görünüş, 5. Daha iyi görünmek için ($4,41 \pm 0,95$)”, en düşük ortalama ve standart sapmaya sahip soru “Diğerlerinin Beklentisi, 31. İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için ($1,91 \pm 1,35$)” olduğu bulunmuştur.

CrossFit antrenman grubunda en yüksek ortalamaya sahip sorunun “Fiziksel Durum, 13. Fiziksel olarak formda kalmak için ($4,46 \pm 0,81$)”, en düşük ortalamaya sahip sorunun “Sosyal İlişki, 27. Arkadaşlarımla beraber olduğum için ($1,88 \pm 1,33$)” olduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan REMM ölçeğinde yer alan alt boyutların ortalama ve standart sapmaları fonksiyonel antrenman grubu ve crossfit antrenman grubu ayrımı yapılacak şekilde aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.7: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlar Bazında Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yapılan Egzersiz Türü	Alt Boyutlar	N	Ort.	Std. S.
Fonksiyonel Antrenman	Fiziksel Durum (En Yüksek)	50	4,48	0,75
	Görünüş	50	4,47	0,69
	Psikolojik Durum	50	4,20	0,86
	Uсталık	50	3,92	0,72
	Zevk	50	3,28	0,85
	Diğerlerinin Beklentisi	50	2,85	0,88
	Rekabet	50	2,64	1,13
	Sosyal İlişki (En Düşük)	50	2,46	0,98
CrossFit	Fiziksel Durum (En Yüksek)	50	4,34	0,86
	Uсталık	50	4,15	0,70
	Görünüş	50	4,08	0,86
	Psikolojik Durum	50	4,00	0,91
	Zevk	50	3,38	0,76
	Sosyal İlişki	50	3,01	1,06
	Rekabet	50	2,97	1,13
	Diğerlerinin Beklentisi (En Düşük)	50	2,87	0,88

Alt boyut bazında ortalama ve standart sapma değerlerinin en yüksek değerden en düşük değere doğru sıralanmış haliyle baktığımızda; fonksiyonel antrenman grubunun fiziksel durum $4,48 \pm 0,75$ (en yüksek), görünüş $4,47 \pm 0,69$, psikolojik durum $4,20 \pm 0,86$, uсталık $3,92 \pm 0,72$, zevk $3,28 \pm 0,85$, diğerlerinin beklentisi $2,85 \pm 0,88$, rekabet $2,64 \pm 1,13$ ve sosyal ilişki $2,46 \pm 0,98$ (en düşük) değerleri hesaplanmıştır. Crossfit antrenman grubunun fiziksel durum $4,34 \pm 0,86$ (en yüksek), uсталık $4,15 \pm 0,70$, görünüş $4,08 \pm 0,86$, psikolojik durum $4,00 \pm 0,91$, zevk $3,38 \pm 0,76$, sosyal ilişki $3,01 \pm 1,06$, rekabet $2,97 \pm 1,13$, diğerlerinin beklentisi $2,87 \pm 0,88$ (en düşük) değerleri bulunmuştur.

Araştırmanın sonraki kısımlarında demografik değişkenler ile REMM ölçeğine verilen soruların yapılan spor değişkenine göre anlam düzeyini belirlemek için bu tablodaki değerler dikkate alınarak analiz ve yorum yapılacaktır.

Fonksiyonel antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin

yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 31-40 yaş arası ile 41-50 yaş arası gruplar birleştirilerek 31 yaş ve üzeri grup olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Çizelge 4.8: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Fonksiyonel Antrenman						
Alt Boyut	Değişkenler	N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	p
Diğerlerinin Beklentisi	20-30 Yaş Arası	35	26,54	929,00	226,00	0,43
	31 Yaş ve Üzeri	15	23,07	346,00		
Fiziksel Durum	20-30 Yaş Arası	35	24,10	843,50	213,50	0,28
	31 Yaş ve Üzeri	15	28,77	431,50		
Görünüş	20-30 Yaş Arası	35	27,97	979,00	176,00	0,06
	31 Yaş ve Üzeri	15	19,73	296,00		
Psikolojik Durum	20-30 Yaş Arası	35	27,09	948,00	207,00	0,23
	31 Yaş ve Üzeri	15	21,80	327,00		
Rekabet	20-30 Yaş Arası	35	25,74	901,00	254,00	0,86
	31 Yaş ve Üzeri	15	24,93	374,00		
Sosyal İlişki	20-30 Yaş Arası	35	27,31	956,00	199,00	0,18
	31 Yaş ve Üzeri	15	21,27	319,00		
Uсталık	20-30 Yaş Arası	35	28,43	995,00	160,00	0,03*
	31 Yaş ve Üzeri	15	18,67	280,00		
Zevk	20-30 Yaş Arası	35	26,87	940,50	214,50	0,31
	31 Yaş ve Üzeri	15	22,30	334,50		
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık						

REMM ölçeğine verilen cevapların fonksiyonel antrenman grubunda yaş değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Fonksiyonel antrenman grubunda yaş değişkeni ile diğerlerinin beklentisi ($u=226,00$, $p=0,43>0,05$), fiziksel durum ($u=213,50$, $p=0,28>0,05$), görünüş ($u=176,00$, $p=0,06>0,05$), psikolojik durum ($u=207,00$, $p=0,23>0,05$), rekabet ($u=254,00$, $p=0,86>0,05$), sosyal ilişki ($u=199,00$, $p=0,18>0,05$) ve zevk ($u=214,20$, $p=0,31>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Fonksiyonel antrenman grubunda ustalık alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır ($u=160,00$, $p=0,03<0,05$).

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Fonksiyonel antrenman grubunda 31 yaş ve üzeri olan katılımcıların ustalık alt boyutuna ait ortalama kare (18,67) ve karelerin toplamı puanlarının (280,00), 20-30 yaş arasında olanların ortalama kare (28,43) ve karelerin toplamı (995,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Fonksiyonel antrenman grubunda yaşı küçük olanların ustalık alt boyutuna ait tutumları yaşı büyük olanlara göre daha yüksektir denilebilir.

Crossfit antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 31-40 yaş arası ile 41-50 yaş arası gruplar birleştirilerek 31 yaş ve üzeri grup olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Çizelge 4.9: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	N	Ortalama Kare	CrossFit		p
				Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	
Diğerlerinin Beklentisi	20-30 Yaş Arası	29	32,45	941,00	103,00	0,00*
	31 Yaş ve Üzeri	21	15,90	334,00		
Fiziksel Durum	20-30 Yaş Arası	29	27,33	792,50	251,50	0,29
	31 Yaş ve Üzeri	21	22,98	482,50		
Görünüş	20-30 Yaş Arası	29	28,53	827,50	216,50	0,08
	31 Yaş ve Üzeri	21	21,31	447,50		
Psikolojik Durum	20-30 Yaş Arası	29	26,98	782,50	261,50	0,39
	31 Yaş ve Üzeri	21	23,45	492,50		
Rekabet	20-30 Yaş Arası	29	28,76	834,00	210,00	0,06
	31 Yaş ve Üzeri	21	21,00	441,00		
Sosyal İlişki	20-30 Yaş Arası	29	27,67	802,50	241,50	0,21
	31 Yaş ve Üzeri	21	22,50	472,50		
Ustalık	20-30 Yaş Arası	29	29,45	854,00	190,00	0,02*
	31 Yaş ve Üzeri	21	20,05	421,00		
Zevk	20-30 Yaş Arası	29	29,93	868,00	176,00	0,01*
	31 Yaş ve Üzeri	21	19,38	407,00		
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık						

REMM ölçeğine verilen cevapların crossfit antrenman grubunda yaş değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; Crossfit antrenman grubunda yaş değişkeni ile fiziksel durum (u=251,00,

$p=0,29>0,05$), görünüş ($u=216,50$, $p=0,08>0,05$), psikolojik durum ($u=261,00$, $p=0,39>0,05$), rekabet ($u=210,00$, $p=0,06>0,05$) ve sosyal ilişki ($u=241,00$, $p=0,21>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Crossfit antrenman grubunda diğerlerinin beklentisi ($u=103,00$, $p=0,00<0,05$), ustalık ($u=190,00$, $p=0,02<0,05$) ve zevk ($u=176,00$, $p=0,01<0,05$) alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Crossfit antrenman grubunda diğerlerinin beklentisi alt boyutunda 31 yaş ve üzeri olan katılımcıların ortalama kare (15,90) ve karelerin toplamı puanlarının (334,00), 20-30 yaş arasında olanların ortalama kare (32,45) ve karelerin toplamı (941,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunda ustalık alt boyutunda 31 yaş ve üzeri olanların ortalama kare (20,05) ve karelerin toplamı (421,00) puanlarının, 20-30 yaş arası olanların ortalama kare (29,45) ve karelerin toplamı (854,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunda zevk alt boyutunda 31 yaş ve üzeri olanların ortalama kare (19,38) ve karelerin toplamı (407,00) puanlarının, 20-30 yaş arası olanların ortalama kare (29,93) ve karelerin toplamı (868,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunda anlamlı farklılık çıkan gruplarda yaşı küçük olanların tutumları yaşı büyük olanların tutumlarından anlamlı derecede yüksektir denilebilir.

Fonksiyonel antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 0-4.990 TL arası ve 5.000-9.990 TL arası gruplar birleştirilerek 0-9.990 TL arası; 10.000-14.9990 TL arası, 15.000-19.990 TL orası ve 20.000 TL ve üzeri gruplar 10.000 TL ve üzeri olarak birleştirilmiştir.

Çizelge 4.10: Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Aylık Gelir Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	Fonksiyonel Antrenman				
		N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	p
Diğerlerinin Beklentisi	0-9.990 TL Arası	18	28,42	511,50	235,50	0,28
	10.000 TL ve Üzeri	32	23,86	763,50		
Fiziksel Durum	0-9.990 TL Arası	18	21,42	385,50	214,50	0,12
	10.000 TL ve Üzeri	32	27,80	889,50		
Görünüş	0-9.990 TL Arası	18	29,53	531,50	215,50	0,13
	10.000 TL ve Üzeri	32	23,23	743,50		
Psikolojik Durum	0-9.990 TL Arası	18	29,44	530,00	217,00	0,15
	10.000 TL ve Üzeri	32	23,28	745,00		
Rekabet	0-9.990 TL Arası	18	23,89	430,00	259,00	0,56
	10.000 TL ve Üzeri	32	26,41	845,00		
Sosyal İlişki	0-9.990 TL Arası	18	24,28	437,00	266,00	0,66
	10.000 TL ve Üzeri	32	26,19	838,00		
Uсталık	0-9.990 TL Arası	18	27,06	487,00	260,00	0,57
	10.000 TL ve Üzeri	32	24,63	788,00		
Zevk	0-9.990 TL Arası	18	25,56	460,00	287,00	0,98
	10.000 TL ve Üzeri	32	25,47	815,00		

REMM ölçeğine verilen cevapların fonksiyonel antrenman grubunda aylık gelir düzeyi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; fonksiyonel antrenman grubunda eğitim düzeyi değişkeni ile REMM ölçeği alt boyutları olan; diğerlerinin beklentisi ($u=235,50$, $p=0,28>0,05$), fiziksel durum ($u=214,50$, $p=0,12>0,05$), görünüş ($u=215,50$, $p=0,13>0,05$), psikolojik durum ($u=217,00$, $p=0,15>0,05$), rekabet ($u=259,00$, $p=0,56>0,05$), sosyal ilişki ($u=266,00$, $p=0,57>0,05$), ustalık ($u=260,00$, $p=0,57>0,05$) ve zevk ($u=287,00$, $p=0,98>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Crossfit antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 0-4.990 TL arası ve 5.000-9.990 TL arası gruplar birleştirilerek 0-9.990 TL arası; 10.000-14.9990 TL arası, 15.000-19.990 TL orası ve 20.000 TL ve üzeri gruplar 10.000 TL ve üzeri olarak birleştirilmiştir.

Çizelge 4.11: Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Aylık Gelir Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	CrossFit				
		N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	p
Diğerlerinin Beklentisi	0-9.990 TL Arası	17	28,74	488,50	225,50	0,26
	10.000 TL ve Üzeri	33	23,83	786,50		
Fiziksel Durum	0-9.990 TL Arası	17	19,56	332,50	179,50	0,03*
	10.000 TL ve Üzeri	33	28,56	942,50		
Görünüş	0-9.990 TL Arası	17	26,76	455,00	259,00	0,65
	10.000 TL ve Üzeri	33	24,85	820,00		
Psikolojik Durum	0-9.990 TL Arası	17	24,29	413,00	260,00	0,67
	10.000 TL ve Üzeri	33	26,12	862,00		
Rekabet	0-9.990 TL Arası	17	23,03	391,50	238,50	0,39
	10.000 TL ve Üzeri	33	26,77	883,50		
Sosyal İlişki	0-9.990 TL Arası	17	24,35	414,00	261,00	0,69
	10.000 TL ve Üzeri	33	26,09	861,00		
Ustalık	0-9.990 TL Arası	17	26,15	444,50	269,50	0,82
	10.000 TL ve Üzeri	33	25,17	830,50		
Zevk	0-9.990 TL Arası	17	27,32	464,50	249,50	0,52
	10.000 TL ve Üzeri	33	24,56	810,50		
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık						

REMM ölçeğine verilen cevapların crossfit antrenman grubunda aylık gelir düzeyi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; Crossfit antrenman grubunda aylık gelir düzeyi değişkeni ile REMM ölçeği alt boyutları olan; diğerlerinin beklentisi ($u=225,50$, $p=0,26>0,05$), görünüş ($u=259,00$, $p=0,65>0,05$), psikolojik durum ($u=260,00$, $p=0,67>0,05$), rekabet ($u=238,50$, $p=0,39>0,05$), sosyal ilişki ($u=261,00$, $p=0,69>0,05$), ustalık ($u=269,50$, $p=0,82>0,05$) ve zevk ($u=249,50$, $p=0,52>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Crossfit antrenman grubunda motivasyon ölçeği alt boyutu fiziksel durum ($u=179,50$, $p=0,03<0,05$) alt boyutu ile aylık gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Crossfit antrenman grubunda aylık gelir düzeyi 0-9.990 TL arası olanların ortalama kare (19,56) ve karelerin toplamı (332,50) puanlarının, aylık geliri 10.000 TL ve üzeri olanların ortalama kare (28,56) ve karelerin toplamı (942,50) puanlarından “düşük” olduğu hesaplanmıştır.

Fonksiyonel antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle; ilkökul, ortaokul, lise ve önlisans grupları önlisans ve öncesi, lisans, yüksel lisans ve doktora grupları lisans ve üstü olarak birleştirilerek analize dahil edilmiştir.

Çizelge 4.12: Rekreatsyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	Fonksiyonel Antrenman				
		N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	P
Diğerlerinin Beklentisi	Önlisans ve Altı	22	25,45	560,00	307,00	0,98
	Lisans ve Üstü	28	25,54	715,00		
Fiziksel Durum	Önlisans ve Altı	22	23,00	506,00	253,00	0,26
	Lisans ve Üstü	28	27,46	769,00		
Görünüş	Önlisans ve Altı	22	28,27	622,00	247,00	0,22
	Lisans ve Üstü	28	23,32	653,00		
Psikolojik Durum	Önlisans ve Altı	22	26,59	585,00	284,00	0,63
	Lisans ve Üstü	28	24,64	690,00		
Rekabet	Önlisans ve Altı	22	26,41	581,00	288,00	0,69
	Lisans ve Üstü	28	24,79	694,00		
Sosyal İlişki	Önlisans ve Altı	22	27,25	599,50	269,50	0,45
	Lisans ve Üstü	28	24,13	675,50		
Ustalık	Önlisans ve Altı	22	25,25	555,50	302,50	0,91
	Lisans ve Üstü	28	25,70	719,50		
Zevk	Önlisans ve Altı	22	27,77	611,00	258,00	0,33
	Lisans ve Üstü	28	23,71	664,00		

REMM ölçeğine verilen cevapların fonksiyonel antrenman grubunda eğitim düzeyi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; fonksiyonel antrenman grubunda eğitim düzeyi değişkeni ile motivasyon ölçeği alt boyutları olan; diğerlerinin beklentisi ($u=307,00$, $p=0,98>0,05$), fiziksel durum ($u=253,00$, $p=0,26>0,05$), görünüş ($u=247,00$, $p=0,22>0,05$), psikolojik durum ($u=284,00$, $p=0,63>0,05$), rekabet ($u=288,00$, $p=0,69>0,05$), sosyal ilişki ($u=269,50$, $p=0,45>0,05$), ustalık ($u=302,50$, $p=0,91>0,05$) ve zevk ($u=285,00$, $p=0,33>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Crossfit antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle; ilkökul, ortaokul, lise ve önlisans grupları önlisans ve öncesi,

lisans, yüksek lisans ve doktora grupları lisans ve üstü olarak birleştirilerek analize dahil edilmiştir.

Çizelge 4.13: Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	N	Ortalama Kare	CrossFit		P
				Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	
Diğerlerinin Beklentisi	Önlisans ve Altı	15	27,07	406,00	239,00	0,62
	Lisans ve Üstü	35	24,83	869,00		
Fiziksel Durum	Önlisans ve Altı	15	28,27	424,00	221,00	0,37
	Lisans ve Üstü	35	24,31	851,00		
Görünüş	Önlisans ve Altı	15	32,63	489,50	155,50	0,02*
	Lisans ve Üstü	35	22,44	785,50		
Psikolojik Durum	Önlisans ve Altı	15	27,93	419,00	226,00	0,44
	Lisans ve Üstü	35	24,46	856,00		
Rekabet	Önlisans ve Altı	15	24,17	362,50	242,50	0,67
	Lisans ve Üstü	35	26,07	912,50		
Sosyal İlişki	Önlisans ve Altı	15	26,40	396,00	249,00	0,77
	Lisans ve Üstü	35	25,11	879,00		
Uсталık	Önlisans ve Altı	15	29,67	445,00	200,00	0,18
	Lisans ve Üstü	35	23,71	830,00		
Zevk	Önlisans ve Altı	15	29,00	435,00	210,00	0,26
	Lisans ve Üstü	35	24,00	840,00		
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık						

REMM ölçeğine verilen cevapların crossfit antrenman grubunda eğitim düzeyi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; Crossfit antrenman grubunda eğitim düzeyi değişkeni ile REMM ölçeği alt boyutları olan; diğerlerinin beklentisi ($u=239,00$, $p=0,62>0,05$), fiziksel durum ($u=221,00$, $p=0,37>0,05$), psikolojik durum ($u=226,00$, $p=0,44>0,05$), rekabet ($u=242,50$, $p=0,67>0,05$), sosyal ilişki ($u=249,50$, $p=0,77>0,05$), ustalık ($u=200,50$, $p=0,18>0,05$) ve zevk ($u=210,00$, $p=0,26>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Crossfit antrenman grubunda REMM ölçeği alt boyutu görünüş ($u=221,00$, $p=0,02<0,05$) alt boyutu ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Crossfit antrenman grubunda eğitim düzeyi lisans ve üstü olanların ortalama kare (22,44) puanları önlisans ve altı olanların ortalama kare (32,63) puanlarından “düşük”, lisans ve üstü olanların karelerin toplamı puanları (785,50), önlisans ve altı olanların karelerin toplamı puanlarından (489,50) “yüksek” bulunmuştur.

Fonksiyonel antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin şu anki spor merkezinde ne kadar spor yapıldığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 1 aydan az, 1-6 ay arası ve 6-12 ay arası spor yapanlar bir grup, 12-18 arası, 18-24 ay ve 24 ay ve üzeri spor yapanlar bir grup olarak iki grup halinde birleştirilerek analiz yapılmıştır.

Çizelge 4.14: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Şu Anki Spor Merkezinde Spor Yapma Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	Fonksiyonel Antrenman				
		N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	p
Diğerlerinin Beklentisi	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	22,54	608,50	230,50	0,11
	12 Ay ve Üzeri	23	28,98	666,50		
Fiziksel Durum	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	26,15	706,00	293,00	0,72
	12 Ay ve Üzeri	23	24,74	569,00		
Görünüş	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	26,85	725,00	274,00	0,47
	12 Ay ve Üzeri	23	23,91	550,00		
Psikolojik Durum	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	23,39	631,50	253,50	0,26
	12 Ay ve Üzeri	23	27,98	643,50		
Rekabet	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	23,00	621,00	243,00	0,19
	12 Ay ve Üzeri	23	28,43	654,00		
Sosyal İlişki	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	24,33	657,00	279,00	0,54
	12 Ay ve Üzeri	23	26,87	618,00		
Uсталık	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	26,67	720,00	279,00	0,53
	12 Ay ve Üzeri	23	24,13	555,00		
Zevk	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	27	24,00	648,00	270,00	0,43
	12 Ay ve Üzeri	23	27,26	627,00		

REMM ölçeğine verilen cevapların fonksiyonel antrenman grubunda şu anki spor merkezinde spor yapma süresi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; fonksiyonel antrenman grubunda şu anki spor yapılan merkezde egzersiz yapma süresi ile REMM ölçeği alt boyutları olan;

diğerlerinin beklentisi ($u=230,50$, $p=0,11>0,05$), fiziksel durum ($u=293,00$, $p=0,72>0,05$), görünüş ($u=274,00$, $p=0,47>0,05$), psikolojik durum ($u=253,50$, $p=0,26>0,05$), rekabet ($u=243,00$, $p=0,19>0,05$), sosyal ilişki ($u=279,00$, $p=0,54>0,05$), ustalık ($u=279,00$, $p=0,53>0,05$) ve zevk ($u=270,00$, $p=0,43>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Crossfit antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin şu anki spor merkezinde ne kadar spor yapıldığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Sayı azlığı nedeniyle 1 aydan az, 1-6 ay arası ve 6-12 ay arası spor yapanlar bir grup, 12-18 arası, 18-24 ay ve 24 ay ve üzeri spor yapanlar bir grup olarak iki grup halinde birleştirilerek analiz yapılmıştır.

Çizelge 4.15: Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Şu Anki Spor Merkezinde Spor Yapma Süresi Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	N	Ortalama Kare	CrossFit		Mann Whitney U	p
				Karelerin Toplamı			
Diğerlerinin Beklentisi	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	26,98	674,50	275,50	0,47	
	12 Ay ve Üzeri	25	24,02	600,50			
Fiziksel Durum	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	21,58	539,50	214,50	0,05*	
	12 Ay ve Üzeri	25	29,42	735,50			
Görünüş	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	25,06	626,50	301,50	0,83	
	12 Ay ve Üzeri	25	25,94	648,50			
Psikolojik Durum	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	24,14	603,50	278,50	0,51	
	12 Ay ve Üzeri	25	26,86	671,50			
Rekabet	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	24,00	600,00	275,00	0,47	
	12 Ay ve Üzeri	25	27,00	675,00			
Sosyal İlişki	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	24,64	616,00	291,00	0,68	
	12 Ay ve Üzeri	25	26,36	659,00			
Ustalık	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	24,62	615,50	290,50	0,66	
	12 Ay ve Üzeri	25	26,38	659,50			
Zevk	1 Aydan Az - 12 Ay Arası	25	24,32	608,00	283,00	0,57	
	12 Ay ve Üzeri	25	26,68	667,00			
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık							

REMM ölçeğine verilen cevapların crossfit antrenman grubunda şu anki spor merkezinde spor yapma süresi değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; crossfit antrenman grubunda şu anki spor

yapılan merkezde egzersiz yapma süresi ile REMM ölçeği alt boyutları olan; diğerlerinin beklentisi ($u=275,50$, $p=0,47>0,05$), görünüş ($u=301,50$, $p=0,83>0,05$), psikolojik durum ($u=278,50$, $p=0,51>0,05$), rekabet ($u=275,00$, $p=0,47>0,05$), sosyal ilişki ($u=291,00$, $p=0,68>0,05$), ustalık ($u=290,50$, $p=0,66>0,05$) ve zevk ($u=283,00$, $p=0,57>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Crossfit antrenman grubunda fiziksel durum ($u=214,50$, $p=0,05\leq 0,05$) alt boyutu ile şu anki spor merkezinde egzersiz yapma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Crossfit antrenman grubunda şu anki spor merkezinde spor yapma süresi 12 ay ve üzeri olanların fiziksel durum alt boyutuna ait ortalama kare (29,42) ve karelerin toplamı puanlarının (735,50), 1 aydan az – 12 ay arası egzersiz yapanların ortalama kare (21,58) ve karelerin toplamı (539,50) puanlarından anlamlı derecede “yüksek” olduğu görülmüştür.

Fonksiyonel antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin besin takviyesi (Supplement) kullanma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.16: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Besin Takviyesi (Supplement) Kullanma Değişkeni Arasındaki İlişkinin Fonksiyonel Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	Fonksiyonel Antrenman				
		N	Ortalama Kare	Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	P
Diğerlerinin Beklentisi	Evet	25	29,34	733,50	216,50	0,06
	Hayır	25	21,66	541,50		
Fiziksel Durum	Evet	25	24,98	624,50	299,50	0,79
	Hayır	25	26,02	650,50		
Görünüş	Evet	25	30,68	767,00	183,00	0,01*
	Hayır	25	20,32	508,00		
Psikolojik Durum	Evet	25	30,48	762,00	188,00	0,01*
	Hayır	25	20,52	513,00		
Rekabet	Evet	25	30,70	767,50	182,50	0,01*
	Hayır	25	20,30	507,50		
Sosyal İlişki	Evet	25	27,90	697,50	252,50	0,24
	Hayır	25	23,10	577,50		
Ustalık	Evet	25	29,00	725,00	225,00	0,09
	Hayır	25	22,00	550,00		
Zevk	Evet	25	29,84	746,00	204,00	0,03*
	Hayır	25	21,16	529,00		

* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık

REMM ölçeğine verilen cevapların fonksiyonel antrenman grubunda besin takviyesi (supplement) kullanımı değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; fonksiyonel antrenman grubunda besin takviyesi (supplement) kullanımı ile diğerlerinin beklentisi ($u=216,50$, $p=0,06>0,05$), fiziksel durum ($u=299,50$, $p=0,79>0,05$), sosyal ilişki ($u=252,50$, $p=0,24>0,05$) ve ustalık ($u=225,00$, $p=0,09>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık yoktur. Fonksiyonel antrenman grubunda görünüş ($u=183,00$, $p=0,01<0,05$), psikolojik durum ($u=188,00$, $p=0,01<0,05$), rekabet ($u=182,50$, $p=0,01<0,05$) ve zevk ($u=204,00$, $p=0,03<0,05$) alt boyutları ile besin takviyesi (supplement) kullanım arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Fonksiyonel antrenman grubunun görünüş alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (20,32) ve karelerin toplamı puanlarının (508,00), besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (30,68) ve karelerin toplamı (767,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Fonksiyonel antrenman grubunun psikolojik durum alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (20,52) ve karelerin toplamı (513,00) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (30,48) ve karelerin toplamı (762,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Fonksiyonel antrenman grubunun rekabet alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (20,30) ve karelerin toplamı (507,00) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (30,70) ve karelerin toplamı (767,50) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Fonksiyonel antrenman grubunun zevk alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (21,16) ve karelerin toplamı (529,00) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (29,84) ve karelerin toplamı (746,00) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Fonksiyonel antrenman grubunda anlamlı farklılık çıkan gruplarda besin takviyesi (supplement) kullananların tutumlarının besin takviyesi (supplement) kullanmayanların tutumlarından anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

Crossfit antrenman grubunda araştırmaya katılanların motivasyon düzeylerinin besin takviyesi (Supplement) kullanma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U test analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 4.17: Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği İle Besin Takviyesi (Supplement) Kullanma Değişkeni Arasındaki İlişkinin CrossFit Antrenman Grubundaki Anlam Farkı

Alt Boyut	Değişkenler	N	Ortalama Kare	CrossFit		p
				Karelerin Toplamı	Mann Whitney U	
Diğerlerinin Beklentisi	Evet	23	32,24	741,50	155,50	0,00*
	Hayır	27	19,76	533,50		
Fiziksel Durum	Evet	23	24,11	554,50	278,50	0,52
	Hayır	27	26,69	720,50		
Görünüş	Evet	23	24,13	555,00	279,00	0,53
	Hayır	27	26,67	720,00		
Psikolojik Durum	Evet	23	27,50	632,50	264,50	0,37
	Hayır	27	23,80	642,50		
Rekabet	Evet	23	31,98	735,50	161,50	0,00*
	Hayır	27	19,98	539,50		
Sosyal İlişki	Evet	23	28,85	663,50	233,50	0,13
	Hayır	27	22,65	611,50		
Uсталık	Evet	23	31,85	732,50	164,50	0,00*
	Hayır	27	20,09	542,50		
Zevk	Evet	23	30,50	701,50	195,50	0,02*
	Hayır	27	21,24	573,50		
* 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık						

REMM ölçeğine verilen cevapların crossfit antrenman grubunda besin takviyesi (supplement) kullanımı değişkenine anlam düzeyini belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; crossfit antrenman grubunda besin takviyesi (supplement) kullanımı ile fiziksel durum ($u=278,50$, $p=0,52>0,05$), görünüş ($u=279,00$, $p=0,53>0,05$), psikolojik durum ($u=264,50$, $p=0,37>0,05$) ve sosyal ilişki ($u=164,50$, $p=0,13>0,05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık yoktur. Crossfit antrenman grubunda, diğerlerinin beklentisi ($u=155,50$, $p=0,00<0,05$), rekabet ($u=161,50$, $p=0,00<0,05$), uсталık ($u=164,50$, $p=0,00<0,05$) ve zevk ($u=195,50$, $p=0,02<0,05$) alt boyutları ile besin takviyesi (supplement) kullanım arasında anlamlı farklılık vardır.

Tanımlayıcı istatistiklere göre; Crossfit antrenman grubunun diğerlerinin beklentisi alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (19,76) ve karelerin toplamı puanlarının (533,50), besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (32,24) ve karelerin toplamı (741,50) puanlarından anlamlı derecede

“düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunun rekabet alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (19,98) ve karelerin toplamı (539,50) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (31,98) ve karelerin toplamı (733,50) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunun ustalık alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (20,09) ve karelerin toplamı (542,50) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (31,85) ve karelerin toplamı (732,50) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunun zevk alt boyutunda besin takviyesi (supplement) kullanmayanların ortalama kare (21,24) ve karelerin toplamı (573,50) puanlarının, besin takviyesi (supplement) kullananların ortalama kare (30,50) ve karelerin toplamı (701,50) puanlarından anlamlı derecede “düşük” olduğu görülmüştür. Crossfit antrenman grubunda anlamlı farklılık çıkan gruplarda besin takviyesi (supplement) kullananların tutumlarının besin takviyesi (supplement) kullanmayanların tutumlarından anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım göstermediğinin belirlenmesi üzerine korelasyon analizinde Spearman's rho analizi yapılmış olup, alt boyutların birbirleri ile olan ilişkisi aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Fonksiyonel antrenman grubunun, araştırmada kullanılan REMM ölçeğinde yer alan sorulara verdikleri cevaplara göre, alt boyut bazında korelasyon analizine ait değerlendirme sonuçları aşağıdaki gibidir.

Çizelge 4.18: Fonksiyonel Antrenman Grubunun Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Analizi

Spearman's rho Correlaration -Fonksiyonel Antrenman-								
Alt Boyutlar	Spearman's rho Correlation	Diğerlerinin Beklentisi	Fiziksel Durum	Görünüş	Psikolojik Durum	Rekabet	Sosyal İlişki	Ustalık
Fiziksel Durum	r	0,01						
	p	0,93						
	N	50						
Görünüş	r	0,37**	0,08					
	p	0,01	0,57					
	N	50	50					
Psikolojik Durum	r	0,30*	0,37**	0,21				
	p	0,03	0,01	0,14				
	N	50	50	50				

Çizelge 4.18: (Devamı) Fonksiyonel Antrenman Grubunun Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Analizi

Spearman's rho Correlation -Fonksiyonel Antrenman-								
Alt Boyutlar	Spearman's rho Correlation	Diğerlerinin Beklentisi	Fiziksel Durum	Görünüş	Psikolojik Durum	Rekabet	Sosyal İlişki	Uсталık
Rekabet	r	0,49**	-0,19	0,37**	0,04			
	p	0,00	0,19	0,01	0,80			
	N	50	50	50	50			
Sosyal İlişki	r	0,33*	-0,07	0,03	0,30*	0,58**		
	p	0,02	0,61	0,84	0,04	0,00		
	N	50	50	50	50	50		
Uсталık	r	0,42**	0,36*	0,35*	0,54**	0,28*	0,44**	
	p	0,00	0,01	0,01	0,00	0,05	0,00	
	N	50	50	50	50	50	50	
Zevk	r	0,58**	0,12	0,37**	0,34*	0,68**	0,67**	0,57**
	p	0,00	0,40	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00
	N	50	50	50	50	50	50	50

* 0,05 düzeyinde ve 2 kuyruklu anlamlı

** 0,01 düzeyinde ve 2 kuyruklu anlamlı

Fonksiyonel antrenman grubunun REMM ölçeğine vermiş olduğu cevapların alt boyutlar bazında korelasyon analiz tablosuna göre; fonksiyonel antrenman grubunun diğerlerinin beklentisi alt boyutu ile; görünüş ($r=0,37$, $p=0,01$), rekabet ($r=0,49$, $p=0,00$), uсталık ($r=0,42$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,58$, $p=0,00$) alt boyutları arasında çift yönlü 0,01 düzeyinde kuvvetli pozitif ilişki vardır. Diğerlerinin beklentisi alt boyutu ile psikolojik durum ($r=0,30$, $p=0,03$) ve sosyal ilişki ($r=0,33$, $p=0,02$) alt boyutları arasında pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fonksiyonel antrenman grubunun fiziksel durum alt boyu ile; psikolojik durum ($r=0,37$, $p=0,01$) alt boyutu arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki, uсталık alt boyutunda ise ($r=0,36$, $p=0,01$) pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Fonksiyonel antrenman grubunun görünüş alt boyu ile; rekabet ($r=0,37$, $p=0,01$) ve zevk ($r=0,37$, $p=0,01$) alt boyutları arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Görünüş alt boyutu ile uсталık alt boyutu arasında ($r=0,35$, $p=0,01$) pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fonksiyonel antrenman grubunun psikolojik durum alt boyu ile; uсталık ($r=0,54$, $p=0,00$) arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Psikolojik durum alt boyutu ile sosyal ilişki ($r=0,30$, $p=0,04$) ve zevk ($r=0,34$, $p=0,00$) alt boyutları arasında pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fonksiyonel antrenman grubunun rekabet alt boyu ile; sosyal ilişki ($r=0,58$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,68$, $p=0,01$) alt boyutları arasında 0,01 düzeyinde pozitif çift yönlü anlamlı ilişki vardır. Rekabet alt boyutu ile ustalık ($r=0,28$, $p=0,05$) alt boyutu arasında pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fonksiyonel antrenman grubunun sosyal ilişki alt boyu ile; ustalık ($r=0,44$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,67$, $p=0,00$) alt boyutları arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fonksiyonel antrenman grubunun ustalık alt boyu ile; zevk ($r=0,57$, $p=0,00$) alt boyutu arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun, araştırmada kullanılan REMM ölçeğinde yer alan sorulara verdikleri cevaplara göre, alt boyut bazında korelasyon analizine ait değerlendirme sonuçları aşağıdaki gibidir.

Çizelge 4.19: Crossfit Antrenman Grubunun Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Korelasyon Analizi

Spearman's rho Correlation -CrossFit Antrenman-								
Alt Boyutlar	Spearman's rho Correlation	Diğerlerinin Beklentisi	Fiziksel Durum	Görünüş	Psikolojik Durum	Rekabet	Sosyal İlişki	Ustalık
Fiziksel Durum	r	0,05						
	p	0,73						
	N	50						
Görünüş	r	0,20	0,17					
	p	0,16	0,24					
	N	50	50					
Psikolojik Durum	r	0,09	0,30*	0,04				
	p	0,52	0,04	0,77				
	N	50	50	50				
Rekabet	r	0,40**	0,17	0,03	0,24			
	p	0,00	0,25	0,84	0,09			
	N	50	50	50	50			
Sosyal İlişki	r	0,27	0,19	0,11	0,11	0,53**		
	p	0,06	0,18	0,46	0,45	0,00		
	N	50	50	50	50	50		
Ustalık	r	0,40**	0,31*	0,07	0,12	0,52**	0,57**	
	p	0,00	0,03	0,61	0,42	0,00	0,00	
	N	50	50	50	50	50	50	
Zevk	r	0,62**	0,23	0,14	0,36*	0,70**	0,64**	0,52**
	p	0,00	0,11	0,34	0,01	0,00	0,00	0,00
	N	50	50	50	50	50	50	50

* 0,05 düzeyinde ve 2 kuyruklu anlamlı

** 0,01 düzeyinde ve 2 kuyruklu anlamlı

Crossfit antrenman grubunun REMM ölçeğine vermiş olduğu cevapların alt boyutlar bazında korelasyon analiz tablosuna göre; crossfit antrenman grubunun diğerlerinin beklentisi alt boyutu ile; rekabet ($r=0,40$, $p=0,00$), ustalık ($r=0,40$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,62$, $p=0,00$) alt boyutları arasında çift yönlü 0,01 düzeyinde kuvvetli pozitif yönlü ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun fiziksel durum alt boyutu ile; psikolojik durum ($r=0,30$, $p=0,04$) ve ustalık ($r=0,31$, $p=0,03$) alt boyutları arasında tek yönlü 0,05 düzeyinde kuvvetli pozitif yönlü ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun görünüş alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasında herhangi bir anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$).

Crossfit antrenman grubunun psikolojik durum alt boyutu ile; zevk ($r=0,36$, $p=0,01$) alt boyutu arasında pozitif tek yönlü 0,05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun rekabet alt boyutu ile; sosyal ilişki ($r=0,53$, $p=0,00$), ustalık ($r=0,52$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,70$, $p=0,00$) alt boyutları arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun sosyal ilişki alt boyutu ile; ustalık ($r=0,57$, $p=0,00$) ve zevk ($r=0,64$, $p=0,00$) alt boyutları arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Crossfit antrenman grubunun ustalık alt boyutu ile; zevk ($r=0,52$, $p=0,00$) alt boyutu arasında pozitif çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Elde edilen analiz sonuçlarını yorumlamak gerekirse; Tüm katılımcıların erkek olduğu ve yarısının fonksiyonel antrenman, yarısının da crossfit antrenman grubunda olduğu bilinmektedir. Her iki grupta katılımcıların çoğunlukla 20-30 yaş arasında olduğu, 10.000-14.990 arasında aylık gelirlerinin olduğu, lisans mezunu olanların ağırlıklı olduğu, fonksiyonel antrenman grubunda olanların 1-6 ay arası, crossfit antrenman yapanların ise 6-12 ay arası şu anki spor merkezinde spor yapmakta olduğu ve her iki grupta da besin takviyesi kullanan ve kullanmayanların olduğu bulunmuştur.

4. TARTIŞMA

Araştırmada, Crossfit ve fonksiyonel antrenmanı tercih eden sedanter bireylerin egzersiz motivasyonlarının karşılaştırılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, crossfit ve fonksiyonel antrenman programlarını tercih eden sedanter bireylerin motivasyon faktörlerinin incelenmesi ve bireylerin kıyaslama yöntemiyle verdiği cevapların karşılaştırılarak motivasyonun sağladığı avantaj ve dezavantajlara sağladığına cevaplar bulmaktır.

Çalışmada elde edilen analiz sonuçlarına göre katılımcıların çoğu 20-30 yaş arasındadır. Ortalama gelirlerinin 10.000-14.990 TL olduğu, lisans mezunu olanların ağırlıklı olduğu, fonksiyonel antrenman grubunda olanların 1-6 ay arası, crossfit antrenman yapanların ise 6-12 ay arası şu anki spor merkezinde spor yapmakta olduğu ve her iki grupta da besin takviyesi kullananların olduğu bulunmuştur.

Fonksiyonel antrenman grubunda en yüksek ortalama ve standart sapma değerlerinin fiziksel durum ($4,48\pm0,75$), en düşük ortalama ve standart sapma değerlerinin sosyal ilişki ($2,46\pm0,98$) alt boyutlarında olduğu tespit edilmiştir. Crossfit antrenman grubunda ise en yüksek ortalama ve standart sapma değerlerinin fiziksel durum ($4,34\pm0,86$), en düşük ortalama ve standart sapma değerlerinin diğerlerinin beklentisi ($2,87\pm0,88$) alt boyutlarında olduğu bulunmuştur.

Fonksiyonel antrenman grubunda REMM ölçeğine verilen cevaplar ile yaş değişkeni ve ustalık alt boyutu arasında, besin takviyesi kullanımı değişkeni ile görünüş, psikolojik durum ve zevk alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Crossfit antrenman grubunda REMM ölçeğine verilen cevaplarda, yaş değişkeni ve diğerlerinin beklentisi, ustalık ve zevk alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Benzer olarak (Aydın ve Yaşartürk, 2017) çalışmalarında “yaş” değişkenine bağlı olarak, REMM gruplar arasında fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, diğerlerinin beklentisi, zevk ve rekabet boyutları arasında anlamlı bir farklılık görüldüğünü belirtmiştir. Bu farklılığın 24 yaş ve altı ile 35 yaş ve üstü grupları

arasında olduğunun tespit edildiğini belirterek, ortalama değerler incelendiğinde 35 yaş ve üstü grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğunun görüldüğünü belirtmişlerdir. Araştırmamızda yaş değişkenine göre hem tüm ölçekte hem de zevk alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (Eroğlu, 2018) ve (Yalçın, 2015) alışmalarında yaş değişkeninin branş seçimi ve motivasyon ile alakalı belirleyici rol oynadığı bulunmuştur ve bizi destekler niteliktedir.

Bu araştırmada katılımcıların yaş değişkeninin egzersize katılımını ve motivasyonu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fonksiyonel antrenman grubunda REMM ölçeğine verilen cevaplar ile aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve şu anki spor merkezinde spor yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Besin takviyesi kullanımı değişkeni ile diğerlerinin beklentisi, rekabet, ustalık ve zevk alt boyutları arasında, şu anki spor merkezinde spor yapma süresi değişkeni ile fiziksel durum alt boyutu arasında, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Özer (2017); “Rekreasyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması” adlı çalışmasında farklı meslek gruplarında 561 erkek 489 kadın olmak üzere toplam 1050 katılımcıya rekreasyon motivasyon ölçeği uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine ilişkin metabolik eř değer, rekreasyonel egzersiz motivasyonu alt boyutlarından rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar gözlemlemiş olup çalışmamızı destekler niteliktedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuçlar

Araştırma bulgularına dayalı olarak şu sonuçlara varılmıştır:

1. Fonksiyonel antrenman grubunda ustalık alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır. Burada yaştan arttıkça ustalık alt boyutundaki anlamlılığı görülmüştür. Crossfit antrenman grubunda diğerlerinin beklentisi, ustalık ve zevk alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Burada ise, diğer kişilerin beklentisi ve zevk alt boyutlarında yaş büyüdükçe görünümün önem arz ettiği görülmüştür.
2. Crossfit antrenman grubunda REMM ölçeği alt boyutu görünüş ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlenmiş, eğitim düzeyi arttıkça dış görünüme önem verme özelliği daha öne çıktığı tespit edilmiştir.
3. Crossfit antrenman grubunda REMM ölçeği alt boyutu fiziksel durum alt boyutu ile aylık gelir düzeyi değişkeni değerlendirildiğinde; antrenman yapan bireylerin gelir seviyeleri yükseldikçe daha iyi motive oldukları ve fiziksel olarak antrenmana hazır oldukları belirlenmiştir.
4. Crossfit antrenman grubunda fiziksel durum alt boyutu ile şu anki spor merkezinde egzersiz yapma süresi değişkenine bakıldığında; Crossfit antrenmanı tercih eden kişilerin hafif egzersizler için salona gidip, crossfit antrenmanlarından etkilenerek, bu metoda yönelmiş oldukları tespit edilmiştir.
5. Fonksiyonel antrenman grubunda görünüş, psikolojik durum, rekabet ve zevk alt boyutları ile besin takviyesi kullanım arasında anlamlı farklılık vardır. Burada fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekabet ve psikolojik olarak daha hazır hissetmek için besin takviyesi kullandıkları düşünülmektedir. Crossfit antrenman grubunda ise, diğerlerinin beklentisi, rekabet, ustalık ve zevk alt boyutları ile besin takviyesi kullanımında, rekabet için besin takviyesinin kullanımı ön plana çıktığı görülmüştür.

6. Crossfit antrenman grubunun fiziksel durum alt boyutu ile psikolojik durum ve uсталık alt boyutlarına bakıldığında; her iki egzersiz grubunun da fiziksel ve psikolojik olarak kendini iyi hissettikleri için bu egzersizleri yaptıkları görülmüştür.

7. Fonksiyonel antrenman grubunun görünüş alt boyu ile rekabet ve zevk alt boyutlarına bakıldığında ise; görünüş ve rekabetin egzersizleri yapmada temel amaçlardan olduğu düşünülmektedir.

8. Fonksiyonel antrenman grubunun psikolojik durum alt boyu ile uсталığa bakıldığında egzersiz yaptıkça sosyal ilişki arttığından psikolojik durumda pozitif yönde gelişme olduğu öngörülmektedir.

5.2 Öneriler

Araştırmanın daha fazla denek sayısı ve farklı spor branşları üzerinde yapılması sonuç ve tartışmanın zenginliği açısından gerekli olabilir. Çalışmanın temel kısıtlılığı sınırlı ve az bir sayıda deneğin katılmış olmasıdır. Katılımcı sayısı az olsa da araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sonraki araştırmalarda yol gösterici olabilir. Üyelerinin motivasyon ve devamlılığını artırmak isteyen spor kulüplerinin bu araştırma sonuçlarından yararlanabilecekleri söylenebilir.

Sonraki araştırmalar; farklı branşlar, farklı yaşlar, farklı cinsiyetler, farklı gelir seviyeleri ve farklı şehirlerde yapılabilir. Antrenman programı süresi ve denek sayısı artırılarak daha elit düzeydeki sporculara daha kapsamlı olarak incelenebilir.

Crossfit'e olan ilginin sistemin bütününden çok fonksiyonel hareketlere odaklanması, Crossfit programlarının etkinliği, güvenliği ve uzun vadeli etkileri konusunda bilimsel yayınların azlığı literatürde boşluklar yaratmaktadır. Bu nedenle crossfit çalışmasının etkisinin daha iyi görülebilmesi için geleneksel bir antrenman yöntemi ile karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., Aşçı F.H.** (2005). “Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları”, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi III.
- Akdur, H., Sözen, A.B., Yiğit, Z., Bolata, N. ve Güven, Ö.** (2007). The Effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters in Obese Women. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 70(3), 64-69.
- Akgül, A. ve Çevik O.** (2005). İstatistiksel analiz teknikleri: SPSS’te işletme yönetimi uygulamaları, (İkinci Baskı), Ankara, Emek Ofset.
- Aktop, A., Erman, K.A.** (2002). “Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması”, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, Antalya.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., AYDIN, İ., Zorba, E. R. D. A. L., & Türkmen, M.** (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 253-262.
- Ayar, H.** (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Bingöl, D.** (2003). Bürodaki Estetik ve Dekoratif Düzenlemelerin Personalin Motivasyonu Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Başer, E.** (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.
- Beck, R.C.** (2004). Motivation theories and principles. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Beckham, S.G. ve Harper, M.** (2010). Functional Training Fad or Here to Stay? Acsms Health & Fitness Journal, 14(6): 24-30.
- Biswas, A., Oh, P.I., Faulkner, G.E., Bajaj, R.R., Silver, M.A., Mitchell, M.S. ve Alter, D.A.** (2015). Sedentary Time and its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: a Systematic Review and Meta-Analysis. Annals of Internal Medicine, 162, 123–132. doi: 10.7326/M14- 1651.
- Boyle, M.** (2001). Functional training for sports. USA: Human Kinetics.
- Boyle, M.** (2016). New functional training for sports. Human Kinetics.
- Bravata, D.M., Spangler, C.S., Sundaram, V. ve diğ.** (2007). Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. JAMA. 298(19):2296-304.

- Brosnahan, J., Steffen, L.M., Lytle, L., Patterson, J., Boostrom, A.** (2004).The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non- Hispanic white adolescents. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine. 158(8):818–23.
- Can, H.** (1997). Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Siyasal.
- Carrol, B., Alexandris K.** (1997). Perception of Constraints and Strenght of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. Journal of Leisure Research; 29(3).
- Clinkenbeard, P.R.** (2012). Motivation and Gifted Students: Implications of Theory and Research. Psychology in the Schools, 49(7), 1-9.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. ve Bryant, M.F.** (2010). Movement: Functional Training.
- Coşkun, R., Altunışık, R. Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E.** (2015). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, SPSS uygulamalı, Sakarya Kitabevi, 8. Baskı.
- Craig, F., ve diğ,** (1982). Coach-athlete Interactions and Team Climate, Journal Of Sport Psychology.
- Çiçek, G.** (2010). Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çolakoğlu, F. ve Genel, Ö.** (2003). Sekiz Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (1), 56-61.
- Dinler, Z.** (1995). İktisada giriş. Bursa: Ekin.
- Doğan, O.** (2005). Spor psikolojisi. Adana: Nobel.
- Eroğlu Ş.** (2018). Elit Güreşçiler İle Farklı Branşlardaki Sporcuların Başarı **Motivasyonlarının** İncelenmesi. Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Esin, N.M.** (2010). Sağlığı Geliştirme. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/hemsirelik_ao/sagligigelistirme.pdf.
- Eurogymstar.** (2021). Fitness Faydaları [online] <http://www.eurostargym.com/fitness.php>.
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Gholipour, H.F. ve Hyun, S.S.** (2019). Examining Relationships Among Process Quality, Outcome Quality, Delight, Satisfaction and Behavioural Intentions in Fitness Centres in Malaysia. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship.

- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R. ve diğ.** (2011). American College of Sports Medicine Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 43(7):1334-59.
- García-Fernández, J., Fernández-Gavira, J., Sánchez-Oliver, A.J, Gálvez-Ruiz, P., Grimaldi- Puyana, M. ve Cepeda-Carrión, G.** (2020). Servicescape Fitness Tüketicisini Cinsiyet ve Yaşa Göre Değerlendirmek için Önem-Performans Matrisi Analizi (IPMA). *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 17 (18), 6562.
- George S.** (1997). *Motivasyon Mucizesi*, (U, Kaplan. Çev.), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gibbs, B.B., Hergenroeder, A.L., Katzmarzyk, P.T. ve diğ.** (2015). Definition, **Measurement**, and Health Risks Associated with Sedentary Behavior. *Med Sci Sports Exerc.* 47(6):1295-300.
- Glassman, G.** (2002). "Foundations," *CrossFit Journal*, April, 1.
- Glassman, G.** (2007). "Understanding CrossFit," *CrossFit Journal* 56, April, 1.
- Glassman, G.** (2010). "TheCrossFitTrainingManual,v4," http://www.CrossFit.com/cfseminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf, accessed January 13, 15.
- Gültekin, Ö.** (2007). Torakal Seviyeli Medulla Spinalis Yaralanmalı Hastalarda Solunum Egzersizlerinin Solunum Fonksiyonlarına ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Nobel Med* 2013; 9(3): 82-87.
- Güney, S.** (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel.
- Hayashi, C.T.** (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C.,** (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım Dağıtım, İstanbul.
- İri, R., Ersoy, A.** (2010). "Yürüyüş Egzersizinin Bayanların Aerobik Kapasitelerine ve Bazı Kan Değerlerine Etkisi" *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 2.
- Jeong, K.C., Koo, K.M. ve Kim, C.J.** (2016). An Analysis on Relationships Among Exercise Participation, Depression Experience, and Suicidal Ideation of People with Visual Impairment. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(25).
- Kantar, H.** (2013). *İşletmede Motivasyon*. İstanbul: Kum Saati. Akgün'ün Mizahi Bakış Açısı Üzerine Bir Değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(2), 503-508.
- Kaya, E.** (2019). *Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnesse Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kayahan, K.** (2016). Açık Alan Fitness Aletlerinin Ahşap Malzemeden Yapılabilirliğinin Araştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 319-328.

- Keskin, U. ve Çalışkan, K.** (2017). Sedanter Yaşam Tarzının Yüceltilmesi: Tuncay Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N., (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 69-75. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/spormetre/issue/41391/500321>. (10.11.2021).
- Kırkbir, H.** (2019). Fitness Sporu ile İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Konter, E.** (1995). Sporda motivasyon, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koruç, Z.** (2002). “Sporda Self Determinasyon Kuramı”, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Kurt, M. ve Temelli, A.** (2013). Biyoloji Eğitiminde Çoklu Zeka Kuramı ve Motivasyon Stilleri (Canlıların Sınıflandırılması ve Biyolojik Çeşitlilik Ünitesi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yayınları.
- Liebersen, C.** (2014). Functional training handbook. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Luc, G.P., ve ark.** (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sport, The Sport Motivation Scala, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Mungan, S.** (1995). Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül Ve Ceza, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mel, C. ve Siff, D.** (2002). Functional Training Revisited. *National Strength & Conditioning Association*, 24(5), 42-46.
- Nicholls, J.G. & Robert, G.C. (Ed.).** (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation in Sport Exercise*, Human Kinetics Books.
- Omorou, A.Y., Langlois, J., Lecomte, E., Briançon, S. & Vuillemin, A.** (2016). Cumulative and bidirectional association of physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life in adolescents. *Quality of life Research*, 25, 1169-1178.
- Oxford,** (2018). Fitness. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness>.
- Özer, K.** (2001). Fiziksel uygunluk. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer, Ö.** (2017). Rekreatif Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyonu, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Afyon.
- Perry, J. Ross, M. Weinstock, J. ve Gfeller, J.** (2017). Examining the Interrelationships Between Motivation, Conscientiousness, and Individual Endurance Sport Performance. *Journal of Sports Science*, 5, 146-156.

- Peter, J.P. (1979).** A Review of Psychometric Basics and Recent Marketing Practices. *Journal of Marketing Research*, Vol. 16, s. 6-17. Aktaran: Recai Coşkun, Remzi Altunışık, Serkan Bayraktaroğlu, Engin Yıldırım. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, SPSS Uygulamalı, Sakarya Kitabevi*, 8. Baskı, 2015, s. 124).
- Shaikh, A. ve Mondal, S. (2012).** Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students-a Pilot Study. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 01-05.
- Sorenson, R. L., Morse E.A., Savage, G.T., (1999).** A Test of The Motivations Underlying Choice of Conflict Strategies in the Dual-Concern Model, *The International Journal of Conflict Management*, 10 (1).
- Şeker, S.E. (2015).** Motivasyon Teorisi. *Yönetim Bilişim Sistemleri Ansiklopedisi* içinde (c.2(1), ss. 22-26.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013).** Using Multivariate Statistics (sixth ed.), Pearson, Boston.
- Taşer, H. (2004).** “Fiziksel Uygunluk Eğitimi” Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 3.
- Tsauo, J.Y., Chen, W.H., Liang, H.W. ve Jang, Y. (2009).** The Effectiveness of a Functional Training Programme for Patients With Chronic Low Back Pain - A Pilot Study. *Disabil, Rehabil*, 31(13), 110-106.
- Uğur, E., & Baysaling, Ö. (2002).** Herkes İçin Spor: Vücut Geliştirme. *Fitness ve Formda Kalma*, İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.
- Vural, Ö., Serdar, E.L.E.R., & GÜZEL, N.A. (2010).** Masa başı çalışanlarda **fiziksel** aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Weinberg, R.S., and Gould, D., (1995).** *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics Boks.
- World Health Organization. (2018).** WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation.
- Yalçın İ. (2015).** İşitme Engelli Futsal Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Elazığ.
- Yaman, A. (2017).** Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları İle İş Gören Motivasyonunun İş Tatmini Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Bir Devlet Hastanesinde Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S. (2013).** Çocuk Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenman Yaklaşımı, *Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek-1: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Komisyonu

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Etik Kurul Komisyonu
Tarih: 09/11/2022 13:40
Sayı: E-56365223-050.01.04-2022.137548.13



Sayı : E-56365223-050.01.04-2022.137548.13 ~ 389
3

09/11/2022

Konu : Etik Kurul Kararı (Prof. Dr. Mehmet
Yavuz TAŞKIRAN)

Sayın Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 9.11.2022 tarihli 2022/9 sayılı toplantısında; "Crossfit ve Fonksiyonel Antrenman Modellerini Tercih Eden Sedanter Bireylerin Egzersiz Motivasyonlarının Karşılaştırılması" adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; "Crossfit ve Fonksiyonel Antrenman Modellerini Tercih Eden Sedanter Bireylerin Egzersiz Motivasyonlarının Karşılaştırılması" adlı başvurunun etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Gülsün AYGÖRMEZ
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:
3E787FE8-2B3B-4CDA-8094-41735B82A0E3
Adres: Cumhuriyet Mah. İktidar Sok. No1
Telefon No: 444 5 438
Faks No: 0216 452 87 17
e-Posta: info@gedik.edu.tr
KEP Adresi: gedikuniversitesi@h01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <http://www.mektilar.gov.tr/fatredid-analik-anti-crashid-ede-s>

Ayrıntılı bilgi için: Eda SARI
Fakülte Sekreter V.
Telefon No: 444 5 438



Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın. Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur. Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

1. Cinsiyetiniz?

☐Erkek ☐Kadın

2. Yaş

☐20-30 ☐31-40 ☐41-50

3. Aylık gelir durumunuz?

☐0-4990TL ☐5000-9990TL ☐10000-14990TL ☐15000-19990TL

☐20.000 TL ve üzeri

4. Eğitim durumunuz?

☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise ☐Önlisans ☐Lisans ☐Yükseklisans ☐Doktora

5. Yapmış olduğunuz egzersiz türü?

☐

Fonksiyonel Antrenman ☐ CrossFit

6. Şuan ki Spor merkezinde ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz?

☐1 Aydan az ☐1-6 ay arası ☐6-12 ay arası ☐12-18 ay arası

☐18-24 ay arası ☐24 ay ve üzeri

7. Besin takviyesi (supplement) kullanıyor musunuz?

☐Evet ☐Hayır

<i>Egzersiziz yapıyorum</i>	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
2. Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
3. Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
4. Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
5. Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
6. Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
7. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
8. Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
9. Fiziksel sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
10. Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
11. Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
12. Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
14. Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
15. Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
16. Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
17. Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
18. Etrafimdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
19. Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
20. Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
21. Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
22. Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
23. Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
24. Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
25. İlginç olduğu için	1	2	3	4	5
26. İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
27. Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
28. Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
29. Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
30. Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
31. İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5

32. Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
33. Aktivitede daha iyi olmak için	1	2	3	4	5
34. Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

Alt boyutlar:

Uсталık: 17,1,7,33

Fiziksel durum:8,4,9,13

Sosyal ilişki: 27,16,32,15,2

Psikolojik durum:10,3,12,14

Görünüş:5,11,6,24

Diğerlerinin beklenti:20,29,31

Zevk:26,19,21,25,28

Rekabet:34,30,23,22,18

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİSİ			
LİSE	BAYRAMPAŞA ANADOLU LİSESİ	İSTANBUL	2004
ÜNİVERSİTE	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ BESYO	İSTANBUL	2010
YÜKSEK LİSANS	GEDİK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİL. FAKÜLTESİ	İSTANBUL	2023
DİĞER	İSTANBUL ÜNİ. EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ	İSTANBUL	ÖĞRENCİ
İŞ TECRÜBESİ			
KIDEMLİ EĞİTMEN	SPOR İSTANBUL		2011-.....
FİTNESS MÜDÜRÜ	2 ST SPOR İŞLETMESİ LTD. ŞTİ. (İNNOVIA 1)		2012-2013
FİTNESS MÜDÜRÜ	TOWN FİTNESS WELLNESS CLUB (BEYLİKDÜZÜ)		2009-2011
FİTNESS EĞİTMENİ	SPORT TIME FİTNESS WELLNESS CLUB (BEYLİKDÜZÜ)		2007-2009
FİTNESS EĞİTMENİ	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ BESYO FİTNESS SALONU (AVCILAR)		2006-2007
BİLDİĞİNİZ YABANCI DİLLER			
YABANCI DİL	SEVİYE		NEREDE ÖĞRENDİNİZ
	İYİ	ORTA	
İNGİLİZCE		EVET	BAYRAMPAŞA ANADOLU LİSESİ
ALDIĞINIZ EĞİTİM VE SERTİFİKALAR			
İLK YARDIMCI BELGESİ	T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI		2 GÜN
3. KADEME KIDEMLİ ANTRENÖR BELGESİ	TVGFBBF		11 GÜN
GRASSROOTS C FUTBOL ANTRENÖR BELGESİ	TFF		DENKLİK
1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖR BELGESİ	TCF		DENKLİK
PEDAGOJİK FORMASYON	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ		1 YIL
2. KADEME ANTRENÖRLÜK BELGESİ	TVGFBBF		14 GÜN
12. ULUSLAR ARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ	TÜRKİYE SPORT SCIENCE ASSOCIATION		3 GÜN
1. KADEME YARDIMCI ANTRENÖRLÜK BELGESİ	TVGFBBF		7 GÜN
SPOR MASÖRLÜĞÜ BELGESİ	İST. ÜNİ BESYO		16 SAAT