İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

SPOR İSTANBUL

2022

FİZİKSEL UYGUNLUK RAPORU

İçindekiler

Yönetici Özeti 1

Giriş 2

Rapora Genel bakış 3

Üye İstatistikleri 4

Bireyselleştirilmiş Egzersiz program Hizmeti 5

Fitness Üye Sayılarına Genel Bakış 6

Tesislere Göre Yazılım Sistemine Kaydedilen Üye Sayıları 7

Cinsiyete Göre Yazılım Sistemine Kaydedilen Üye Sayıları 8

Eğitmen Gözetiminde ve Bireysel Çalışan Üye İstatistikleri 9

Tesislere Göre Eğitmen Gözetiminde ve Bireysel Çalışan Üye Oranları 10

Üyelerin Fitness Hedefleri 11

Fitness Hedefleri 12

Egzersiz Öncesi Tarama 13

Üyelerin Tarama Sonuçları 14

Fiziksel Uygunluk Testleri 15

Üye ve Eğitmen Başına Düşen Test Sayısı 16

Tesislere Göre Üye Başına Düşen Test Sayısı 17

Bir veya Daha Fazla Test Yapılan Üye Sayıları 18

Test Çeşitliliği 19

Fiziksel Uygunluk Değişim Oranları 20

Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı 21

Yağ Oranı Düzeyleri Dağılımı 22

Kas Dayanıklılık Düzeyleri Dağılımı 23

Esneklik Düzeyleri Dağılımı 24

Kardiyorespiratuar Fitness Düzeyleri Dağılımı 25

Fiziksel Uygunluk Değişim İstatistikleri 26

Egzersiz Program Tasarımı 27

Üye Başına Düşen Egzersiz Sayıları 28

Tesislere Göre Üye Başına Düşen Egzersiz Programı 29

Egzersiz Program Değişim Süreleri 30

Antrenman Hedefleri 31

Eğitmenlerin Tercih Ettiği Egzersizler 32

Üyelerin Antrenmanlara Katılım Oranları 33

Üye Memnuniyeti 34

Anket Sonuçları 35

Tesis Bazlı Anket Sonuçları 36

Eğitmen Talepleri 38

Eğitmen Geribildirimleri 38

Üyelerin Egzersize Ara Verme Nedenleri 39

2023 Hedefleri 40

Kısaltmalar

ACSM: American College of Sports Medicine – Amerikan Spor Hekimliği Koleji

AYS: Akademi Yazılım Sistemi

BKO: Bel Kalça Oranı

G/H: Gün / Hafta

KRF: Kardiyorespiratuar Fitness

ORT: Ortalama

SK: Spor Kompleksi

ST: Spor Tesisi

SEM: Spor Eğitim Merkezi

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

YH: Yüzme Havuzu

Giriş

Spor İstanbul'un 2022 fiziksel aktivite araştırmasına göre İstanbulluların yalnızca %29,6'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı bildirilmiştir. Hareketsizlikle ilgili bu olumsuz tablo küreseldir ve toplumlar için birçok olumsuz sonuçları vardır.

Fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde önde gelen ölüm nedenleri arasındadır ve her yıl 3,9 milyon erken ölümden sorumlu olduğu bildirilmiştir. Yeterli ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite mucizevi bir ilaca benzetilmiştir ve faydaları pek çok araştırmada gösterilmiştir.

Spor İstanbul olarak; fiziksel hareketsizlikle etkin bir şekilde mücadele edebilmek için üyelerimizin egzersize düzenli katılımlarını sağlayarak fiziksel uygunluklarını iyileştirmeyi hedefliyoruz. Bu bağlamda fitness eğitmenlerimiz için geliştirdiğimiz kapsamlı bir eğitim ve uygulama modeli ile üyelerimize uluslararası standartlarda egzersiz hizmeti sunuyoruz.

Ayrıca üyelerimizin fitness hedeflerine ne kadar ulaştıklarını takip edebilmek için fiziksel ölçüm ve testler yapıyoruz.

2021 yılında üyelerimizin fiziksel uygunluklarını değerlendirmek için 500.000 fiziksel uygunluk testi yaptık. Tekrarlı ölçümleri yapılan üyelerimizin fiziksel uygunluklarını iyileştirmede önemli katkılar sağladık.

Egzersize düzenli katılım sağlayan üyelerimizin;

- Vücut Kütle İndeksi % 5.7 azaldı.
- Yağ oranı % 8.8 azaldı.
- Kas dayanıklılığı %40,7 arttı.
- Esnekliği % 15,6 arttı.
- Kardiyorespiratuar uygunluğu %12,9 arttı.

Araştırmalar fiziksel uygunluk bileşenlerindeki iyileşmelerin sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini artırarak erken ölüm riskini azalttığını göstermiştir. Bu bilinçle tüm üyelerimizin egzersize düzenli katılımını sağlayarak fiziksel uygunluklarına daha fazla katkı sağlamayı hedefliyoruz.

Giriş

Spor İstanbul'un 2022 fiziksel aktivite araştırmasına göre İstanbulluların yalnızca %29,6'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı bildirilmiştir. Hareketsizlikle ilgili bu olumsuz tablo küreseldir ve toplumlar için birçok olumsuz sonuçları vardır.

Fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde önde gelen ölüm nedenleri arasındadır ve her yıl 3,9 milyon erken ölümden sorumlu olduğu bildirilmiştir. [1] Yeterli ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite mucizevi bir ilaca benzetilmiştir ve faydaları pek çok araştırmada gösterilmiştir. [2]

Spor İstanbul olarak; fiziksel hareketsizlikle etkin bir şekilde mücadele edebilmek için üyelerimizin egzersize düzenli katılımlarını sağlayarak fiziksel uygunluklarını iyileştirmeyi hedefliyoruz. Bu bağlamda fitness eğitmenlerimiz için geliştirdiğimiz kapsamlı bir eğitim ve uygulama modeli ile üyelerimize uluslararası standartlarda egzersiz hizmeti sunuyoruz.

Ayrıca üyelerimizin fitness hedeflerine ne kadar ulaştıklarını takip edebilmek için fiziksel ölçüm ve testler yapıyoruz.

2021 yılında üyelerimizin fiziksel uygunluklarını değerlendirmek için 500.000 fiziksel uygunluk testi yaptık. Tekrarlı ölçümleri yapılan üyelerimizin fiziksel uygunluklarını iyileştirmede önemli katkılar sağladık.

Egzersize düzenli katılım sağlayan üyelerimizin;

- Vücut Kütle İndeksi % 5.7 azaldı.
- Yağ oranı % 8.8 azaldı.
- Kas dayanıklılığı %40,7 arttı.
- Esnekliği % 15,6 arttı.
- Kardiyorespiratuar uygunluğu %12,9 arttı.

Araştırmalar fiziksel uygunluk bileşenlerindeki iyileşmelerin sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini artırarak erken ölüm riskini azalttığını göstermiştir. [3] Bu bilinçle tüm üyelerimizin egzersize düzenli katılımını sağlayarak fiziksel uygunluklarına daha fazla katkı sağlamayı hedefliyoruz.

1. https://www.thelancet.com/journals/anglo/article/PIIS2214-109X(20)30211-4/fulltext
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20463262/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26116691/

Bireyselleştirilmiş Egzersiz program Hizmeti

Bireyselleştirilmiş egzersiz programının oluşturulması ve uygulanması 4 adımda gerçekleşir (Şekil 1.1).

Hedef belirleme

- Üyelerin fitness hedeflerinin belirlenmesi için SMART yöntem kullanılmaktadır.
- Üyelere etkin ve eğlenceli bir aktivite planlanabilmesi için egzersiz deneyimleri ve tercihleri değerlendirilmektedir.

Egzersiz öncesi tarama

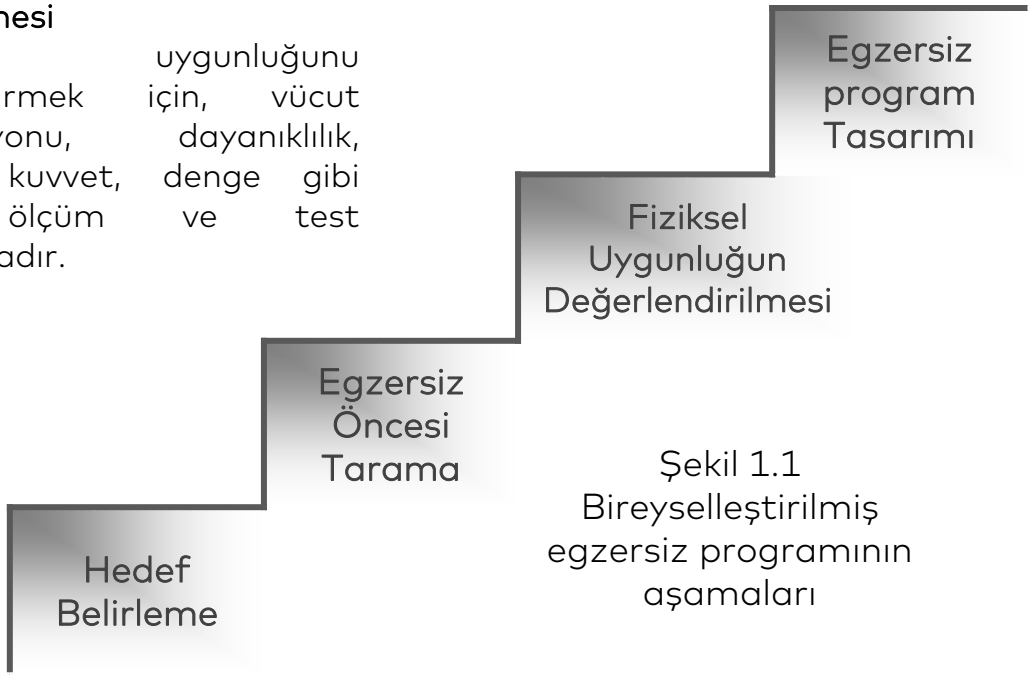
- Üyelerin egzersizle ilişkili risklerinin belirlenmesi için ACSM'nin yeni egzersiz öncesi tarama yöntemini kullanılmaktadır.
- Riskli durumlar için hekim önerisi alınmaktadır.
- Hekim önerilerine göre egzersiz programı tasarlanmaktadır.

Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi

- Fiziksel uygunluğunu değerlendirmek için, vücut kompozisyonu, dayanıklılık, esneklik, kuvvet, denge gibi birçok ölçüm ve test yapılmaktadır.
- Elde edilen sonuçlar üyelerin yaşına ve cinsiyetine göre değerlendirilip sonuçlar hakkında üyelere bilgi verilmektedir.

Egzersiz Program Tasarımı

- Üyelerin fitness hedefleri, egzersiz tercihleri ve sağlık durumlarına uygun olarak egzersiz programı tasarlanmaktadır.
- Üyelere egzersizleri doğru formda yapabilmeleri için sahada geri bildirim verilmektedir.
- Üyelerin egzersiz programları belirli aralıklarla güncellenmekte ve böylece fitness hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlanmaktadır.



Şekil 1.1
Bireyselleştirilmiş egzersiz programının aşamaları

Rapora Genel Bakış

FİTNESS ÜYE SAYILARI

176.000
Üye

2022 yılında Fitness üyeliği yaptıran ve asgari 1 kez antrenman yapan toplam üye sayısı 176.043'tür.

SİSTEME KAYITLI ÜYE SAYILARI

2022 yılında asgari 1 kez antrenman yapan fitness üyelerinin %71'i Akademi yazılım sistemine kaydedilmiştir.

124.000
Üye

EĞİTMENLİK HİZMETİ ALAN ÜYE SAYILARI

Akademi yazılım sistemine kaydedilen **üyelerin % 83'ü eğitmen gözetiminde** çalışmayı tercih etmiştir.

Eğitmen gözetiminde çalışan üyelere

Akademi yazılım sistemine kaydedilen **üyelerin % 17'si kendi** egzersiz programlarını uygulamıştır

111.000
Egzersiz Öncesi Tarama yapıldı

500.000
Fiziksel Uygunluk Testi yapıldı

135.000
Egzersiz Programı Tasarlandı

Üye İstatistikleri

Spor İstanbul Fitness Üyeliği

Spor İstanbul fitness merkezlerine üye olan her birey, eğitmenler tarafından akademi yazılım sistemine kaydedilir. Üyeler fitness eğitmenlerinden bireyselleştirilmiş egzersiz programı talep edebilir veya kendi egzersiz programlarını uygulayabilirler.

Kendi egzersiz programını uygulayan üyeler

Fitness eğitmenlerinden egzersiz programı talep etmeyen üyelerin tercihleri sisteme tanımlandıktan sonra kendi egzersiz programlarını uygulayabilirler.

Bireyselleştirilmiş egzersiz programı talep eden üyeler

Bireyselleştirilmiş egzersiz programı isteyen üyeler fitness eğitmenlerinden bu hizmeti alabilirler.

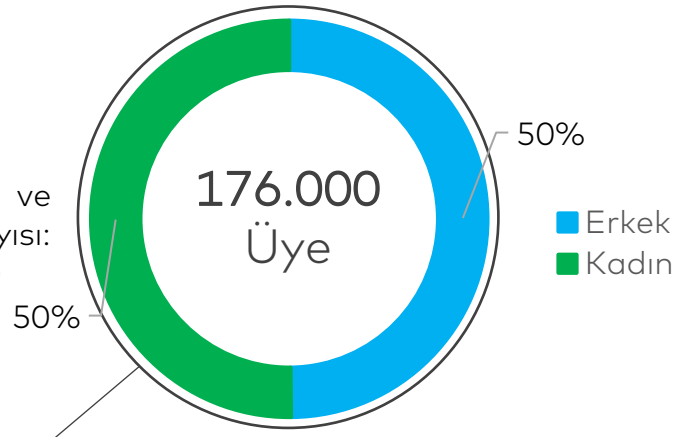
Fitness eğitmenleri üyelere etkin ve güvenli bir egzersiz program hizmeti sunabilmek için Spor İstanbul tarafından geliştirilen akademi yazılım sistemini kullanır.

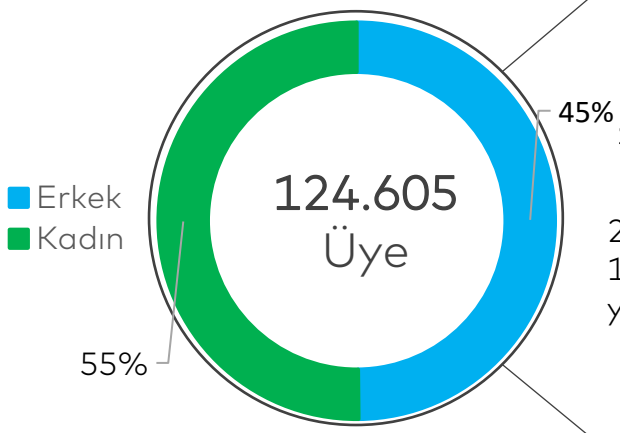
Egzersiz bilimleri konusunda kurumsal standartları içeren akademi yazılım sistemi ile bilimsel bilgiyi sahaya yansıtmak kolaylaşır. Böylece fitness eğitmenleri üyelerine daha etkin ve güvenli egzersiz program hizmeti sunar ve fitness hedeflerine ne kadar ulaştıklarını raporlar üzerinden takip edebilirler.

Fitness Üye Sayılarına Genel Bakış

Şekil 1.2 Fitness Üye Sayısı

2022 yılında fitness üyeliği yaptıran ve asgari bir kez kullanım yapan üye sayısı: **176.043** (Kadın; 87.609, Erkek; 88.129)



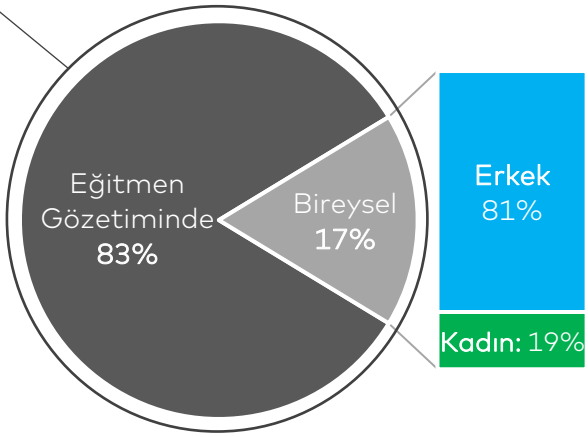


Şekil 1.3 Sisteme Dahil Edilen Üye Sayısı

2022 yılında fitness üyeliği yaptıran 176.043 üyenin **%71'i** (124.605) akademi yazılım sistemine dahil edilmiştir.

Şekil 1.4 Eğitmen ile Çalışan Üye Sayısı

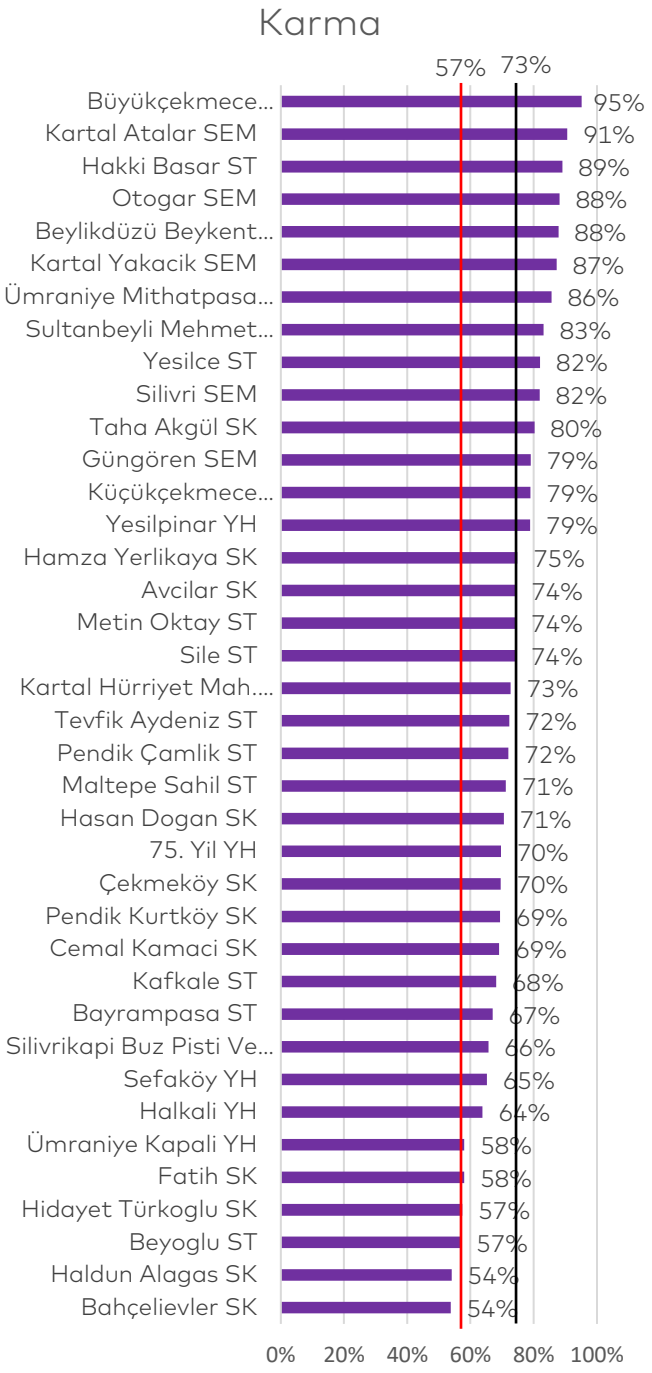
Akademi yazılım sistemine kaydedilen üyelerin **%83'ü** eğitmen gözetiminde çalışmıştır. Üyelerin **%17'si** ise kendi egzersiz programlarını uyguladı. Erkekler kadınlara göre daha fazla bireysel çalışma tercih etti (Erkekler %14, Kadınlar %3).



Tesislere Göre Yazılım Sistemine Kaydedilen Üye Sayıları

Spor İstanbul'un fitness merkezlerine üye olan her birey, ilgili eğitmenler tarafından fitness yazılım sistemine kaydedilir ve üyelerin; egzersiz programları ve fiziksel uygunluk gelişimleri yazılım sistem üzerinden takip edilir. Akademi yazılım sistemine kaydedilen üyelerin tesislere göre dağılım oranları Şekil 1'de gösterilmiştir. 2022 yılı içinde tesis bazlı toplam üye sayısı 180.800* kişidir. Fitness eğitmenleri tarafından 124.605 üye akademi yazılım sistemine kaydedilmiştir. Şekil 1.5'de sisteme kaydedilen üye oranları tesis bazlı olarak gösterilmiştir. Buna göre 2022 yılında siteme kaydedilen üye sayısı bir önceki yıla göre %28'lik bir artış gerçekleşmiştir.

*Bir üye birden fazla tesise kayıt olabildiği için bu rakam tekil üye sayısını yansıtmaz.



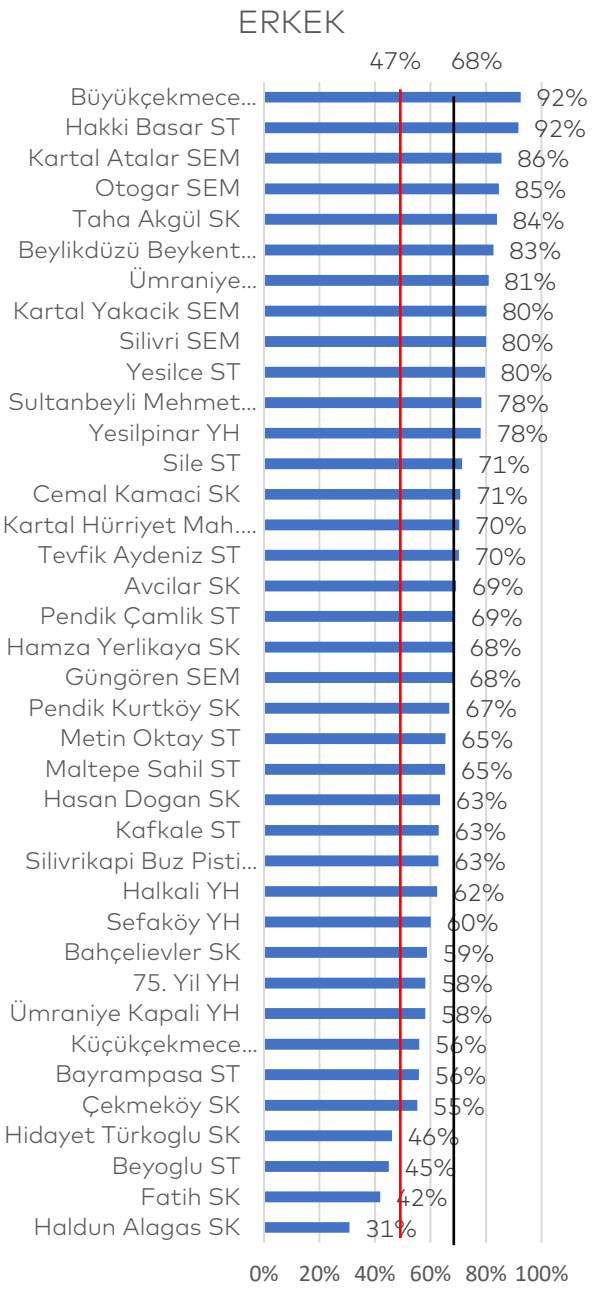
Şekil 1.5 Tesislere göre sisteme kayıt edilen üye sayıları

Ortalama 2021 — **2022** —

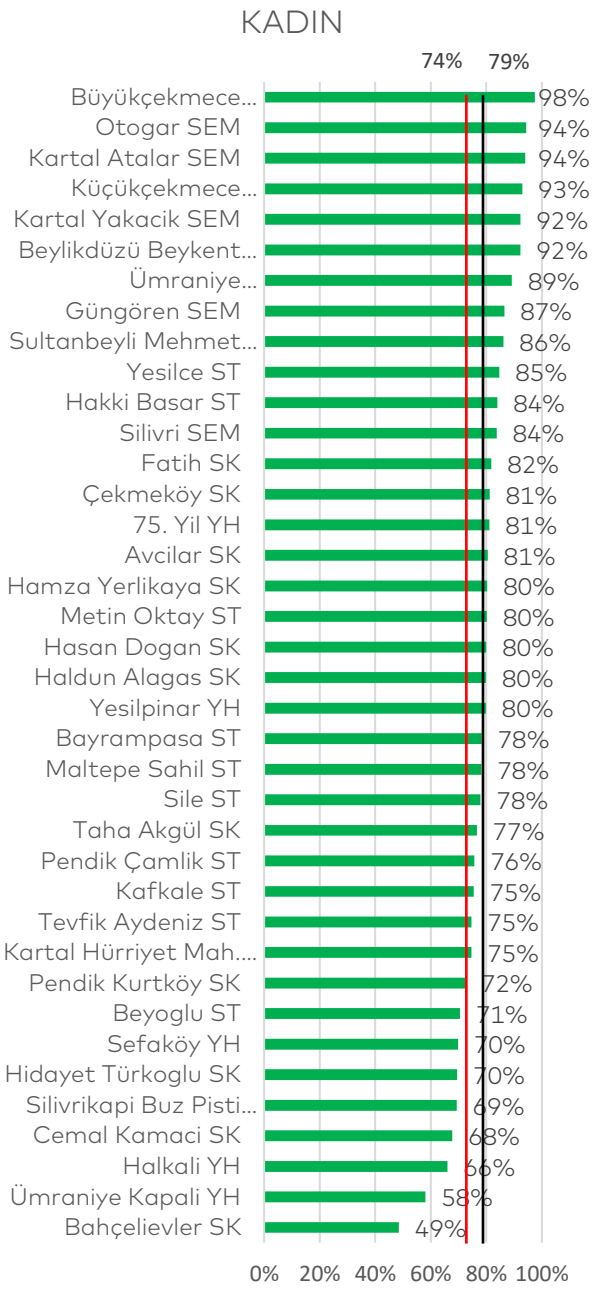
ST: Spor Tesisi – **SK:** Spor Kompleksi – **YH:** Yüzme Havuzu – **SEM:** Spor Eğitim Merkezi

Cinsiyete Göre Yazılım Sistemine Kaydedilen Üye Sayıları

2022 yılında Siteme kaydedilen üye sayısında önceki yıla göre erkeklerde %45 (Şekil 1.6), kadınlarda ise 7'lik bir artış gerçekleşmiştir (şekil 1.7).



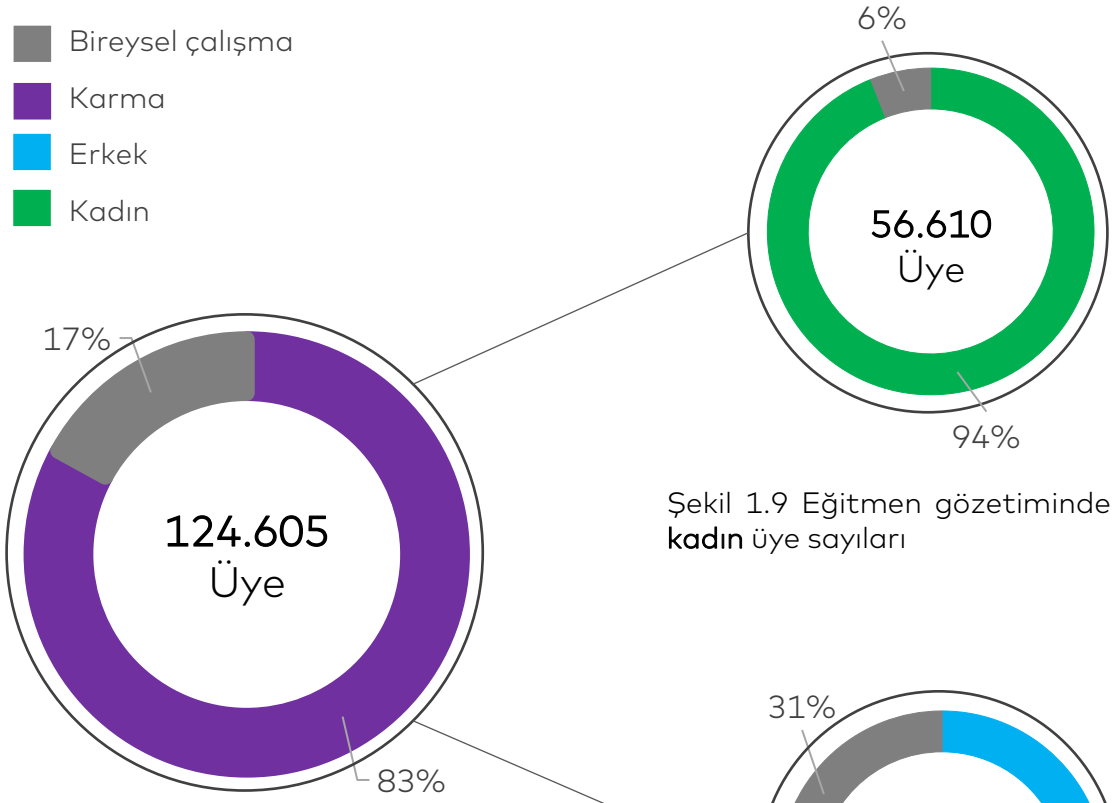
Şekil 1.6 Tesis ve cinsiyete göre sisteme kayıt edilen üye sayıları
ST: Spor Tesisi – **SK:** Spor Kompleksi – **YH:** Yüzme Havuzu – **SEM:** Spor Eğitim Merkezi
2021 – 2022 –



Şekil 1.7 Tesis ve cinsiyete göre sisteme kayıt edilen üye sayıları
ST: Spor Tesisi – **SK:** Spor Kompleksi – **YH:** Yüzme Havuzu – **SEM:** Spor Eğitim Merkezi
2021 – 2022 –

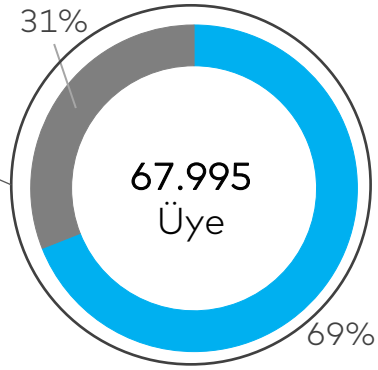
Eğitmen Gözetiminde ve Bireysel Çalışan Üye İstatistikleri

Üyeler ister eğitmen gözetiminde, ister bireysel olarak egzersiz yapabilirler. Eğitmen gözetiminde egzersiz yapmak isteyen üyeler için bireyselleştirilmiş egzersiz programı oluşturulur ve fiziksel uygunluk gelişimleri yazılım sistemi üzerinden takip edilir. Bireysel olarak egzersiz yapmak isteyen üyeler ise kendi egzersiz programlarını takip eder. 2022 yılında akademi yazılım sistemine kaydedilen üyelerin %83'ü eğitmen gözetiminde, %17'si ise bireysel olarak egzersiz yaptı (Şekil 1.8). Tüm tesislerde eğitmen gözetiminde ve bireysel olarak egzersiz yapan üye oranları Şekil 1.11'de gösterilmiştir.



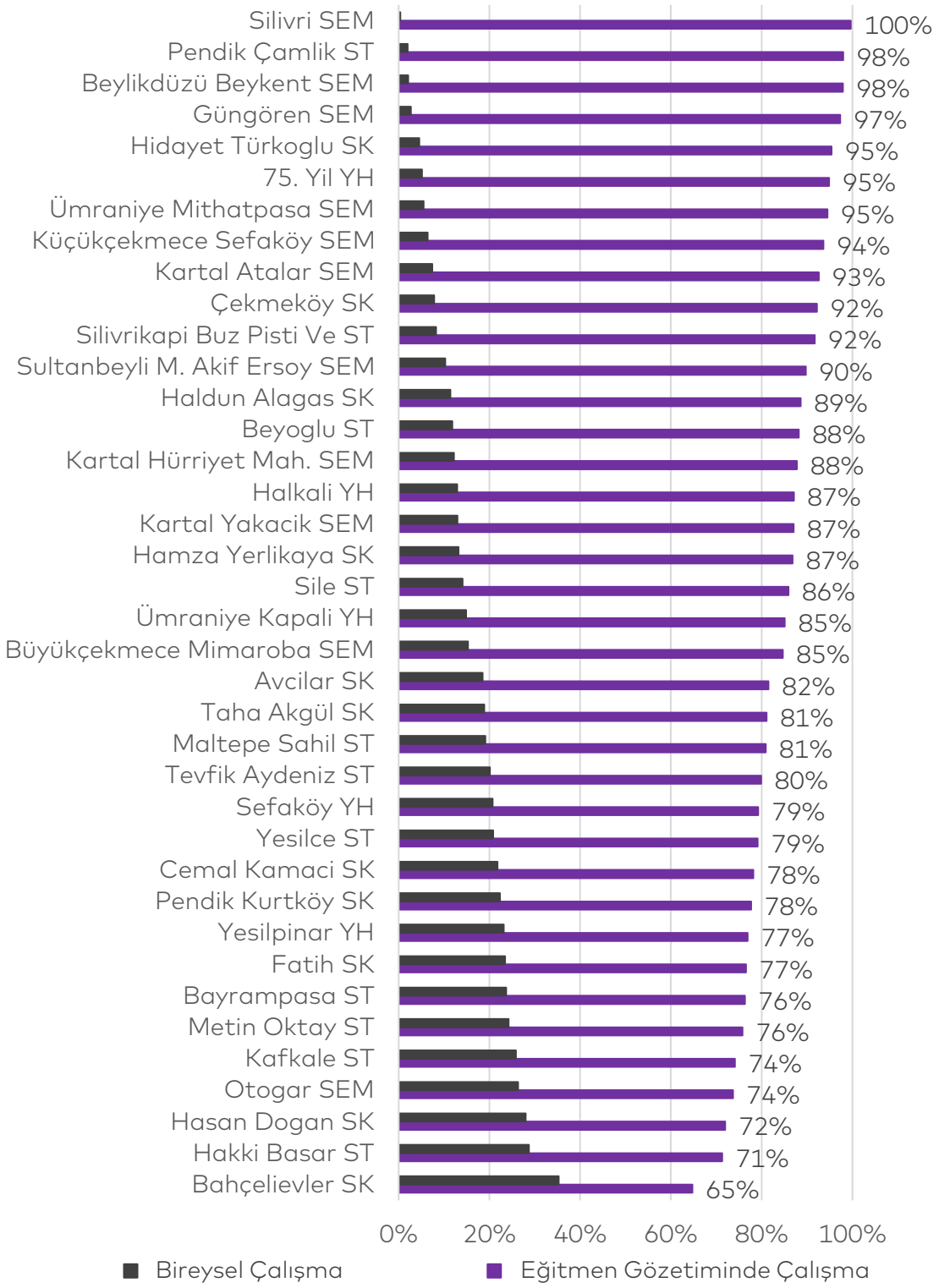
Şekil 1.8 Eğitmen gözetiminde çalışan üye **(kadın - erkek)** sayıları

Şekil 1.9 Eğitmen gözetiminde çalışan **kadın** üye sayıları



Şekil 1.10 Eğitmen gözetiminde çalışan **erkek** üye sayıları

Tesislere Göre Eğitmen Gözetiminde ve Bireysel Çalışan Üye Oranları



Şekil 1.11 Tesislere göre eğitmen gözetiminde ve bireysel olarak çalışan üye oranları

ÜYELERİN FITNESS HEDEFLERİ

Fitness eğitmenleri, üyelerine doğru hedefler belirlemeleri konusunda yardımcı olmaktadır. Doğru hedef belirleme, üyelerin gelişimlerini takip edebilmelerini ve motivasyonlarının artmasına katkı sağlar.

SMART Yöntem

Spor İstanbul'un fitness eğitmenleri üyelerin fitness hedeflerini daha iyi anlamak ve özelleştirmek için SMART yöntem kullanmaktadır.

SMART yaklaşımı, hedeflerin; spesifik (özel), ölçülebilir, ulaşılabilir, düzenli olarak kontrol edilebilir ve zamana duyarlı olmasını içerir.

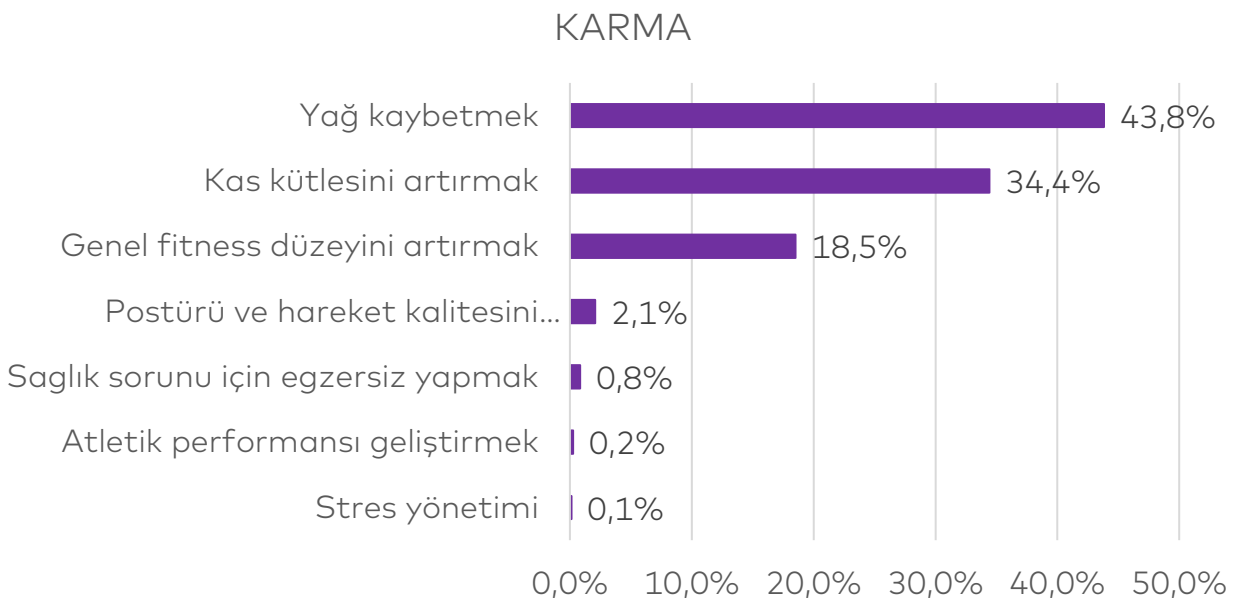
Tablo 2.1'de üyeler tarafından yaygın olarak belirtilen ifadeler ve bu ifadelere karşılık olarak seçilen fitness hedefleri gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Fitness hedefleri

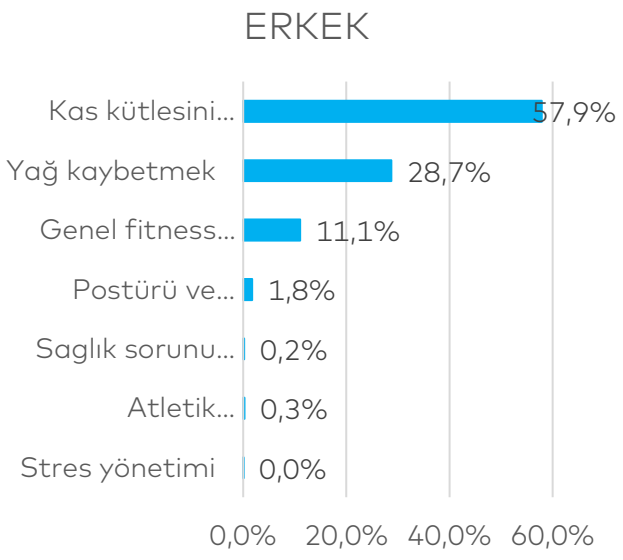
Üyelerin ifadeleri	Fitness Hedefleri
Göbeği ve basenleri eritmek, Yağ yakmak, zayıflamak, Kilo vermek, incelmek	Yağ Kaybetmek
Daha fit görünmek Vücut geliştirmek, kas yapmak, Kolları ve göğüsleri büyütmek,	Kas Kütlesini Artırmak
Sağlıklı olmak, Zinde ve dinç olmak, Dayanıklı ve güçlü olmak	Genel Fitness Düzeyini Artırmak
Hastalık veya sağlık sorunları Doktor önerisi Kilo vermek (sağlık nedeniyle)	Sağlık Sorunları Nedeniyle Egzersiz Yapmak
Dik durabilmek, Duruşu düzeltmek, Esnek bir vücuda sahip olmak	Postürü ve Hareket Kalitesini İyileştirmek
Eğlenceli vakit geçirmek, Rahatlamak Stres atmak	Stress Yönetimi

Fitness Hedefleri

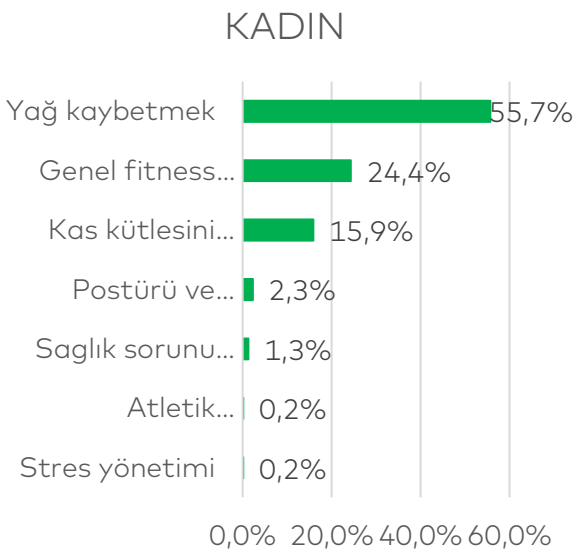
2022 yılında 124.605 üye tarafından 163.827 fitness hedefi bildirilmiştir. Üyelerin fitness hedefleri şekil 2.1 de gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre üyelerin çoğunluğu (78.2%) fiziksel görünüşünü iyileştirmek amacıyla egzersiz yapmak istediklerini bildirmişlerdir.



Şekil 2.1 Erkek ve Kadın üyelerin fitness hedefleri



Şekil 2.2 Erkek üyelerin fitness hedefleri



Şekil 2.3 Kadın üyelerin fitness hedefleri

EGZERSİZ ÖNCESİ TARAMA

ACSM'nin Fiziksel Aktivite Öncesi Tarama Yöntemi

Güvenli ve etkin egzersizin sayısız faydası olduğu bilinmektedir. Uygun bir kılavuza göre tasarlanan egzersiz programı genellikle çok güvenlidir. Ancak bazı sağlık riskleri bulunan bireyler için egzersiz riskli olabilir. Bu bağlamda kişisel antrenörler, üyelerin fiziksel aktivite ile ilişkili risklerini değerlendirebilmeli ve egzersize katılımı konusunda güvenli koşullar oluşturabilmelidir.

Spor İstanbul olarak eğitmen eşliğinde egzersiz yapmak isteyen her üyemizin risklerini değerlendirmek için Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (ACSM) egzersiz öncesi tarama yöntemini kullanılmaktadır. Bu tarama sürecinde ACSM önerisine göre egzersiz öncesi hekim kontrolü gereken üyelerimizi tıbbi izin almaları için ilgili sağlık uzmanına yönlendirilmektedir.

Özel popülasyonda egzersiz programı

ACSM egzersiz öncesi tarama yöntemine göre egzersiz öncesinde bir hekim kontrolünden geçmesi gereken üyelerden hekim önerisi istenmektedir. Hekim önerileri Spor İstanbul'un kurumsal tıbbi izin formları aracılığıyla talep edilmektedir.

Hekim önerilerine uygun egzersiz programları

Hekimler tarafından doldurulan tıbbi izin formları eğitmenler tarafından Akademi yazılım sistemine işlenir ve dosyalanır. Böylece eğitmenler hekim önerilere uygun olarak bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarlayabilmektedir.

Egzersiz Öncesi Tarama (ACSM'nin Güncel Yaklaşımı)

1
Tarama yapılan üye sayısı:
111.035

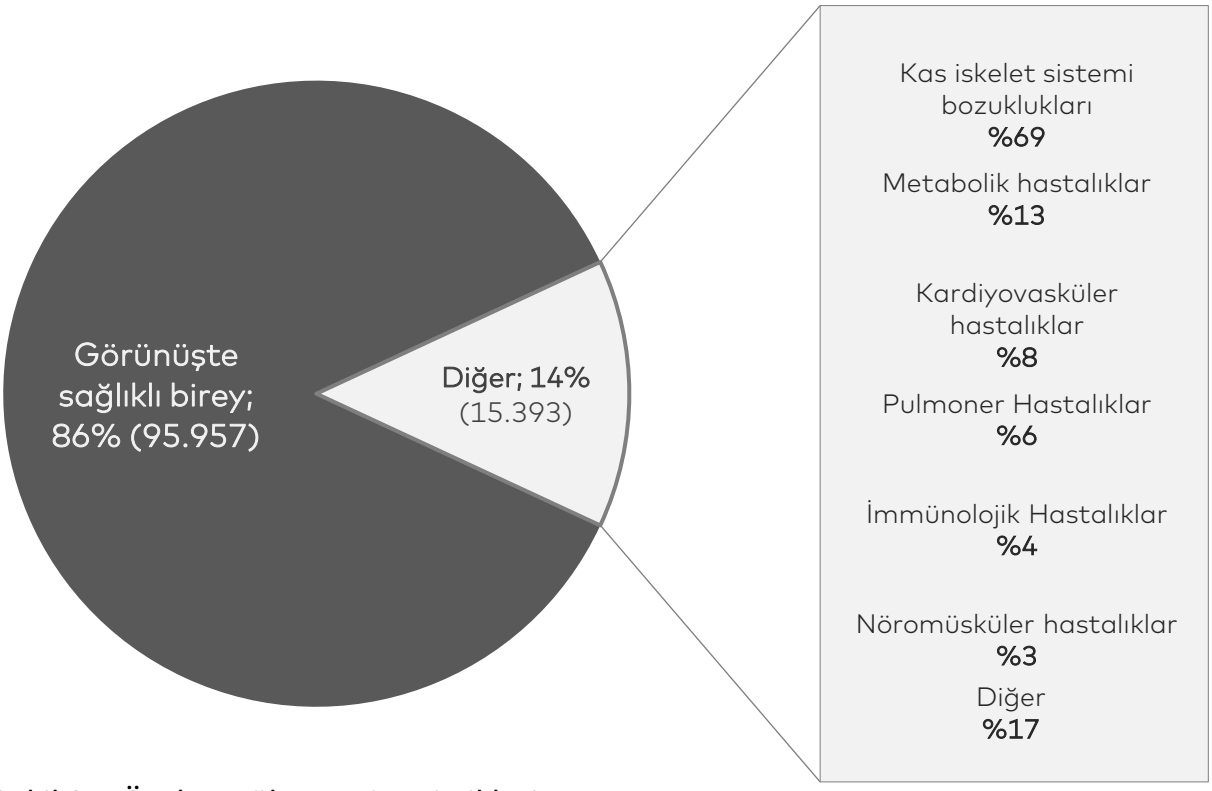
2
Sağlık sorunu bildiren üye sayısı:
15.393 (%14)

3
Hekime yönlendirilen üye sayısı:
2.255 (%15)

4
Hekim önerisi alan üye sayısı:
1.603 (%71)

Hekim önerileri

- *Düşük şiddetli egzersizler yapılmalı* ***(%17)***
- *Orta şiddetli egzersizler yapılmalı* ***(%23)***
- *Egzersiz yapmasında sakınca yoktur* ***(%60)***



Şekil 3.1 Özel popülasyon istatistikleri

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

FİZİKSEL UYGUNLUĞUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Spor İstanbul'un en önemli hedefinden biri üyelerin egzersize düzenli katılımlarını sağlamak ve fiziksel uygunluklarını iyileştirmektir. Araştırmalar fiziksel uygunluk bileşenlerindeki iyileşmelerin sağlıkla ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini artırarak erken ölüm riskini azalttığını göstermiştir.

Fiziksel uygunluk testleri

Spor İstanbul'un fitness merkezlerinde eğitmen eşliğinde egzersiz yapmak isteyen üyelerin fiziksel uygunluğunu değerlendirebilmek için bilimsel geçerliliği olan 30 farklı saha testi kullanılmaktadır.

Değerlendirme yapılan fiziksel uygunluk bileşenleri:

- Vücut kompozisyonu
- Kardiyorespiratuar dayanıklılık
- Kas kuvveti
- Kas dayanıklılığı
- Esneklik
- Denge
- Güç
- Senior fitness test bataryası

Fiziksel uygunluk raporları

Fiziksel ölçüm / test sonuçları üyelerin yaşına ve cinsiyetine uygun olarak değerlendirilir ve üyeler için tasarlanan fitness değerlendirme raporuna yansıtılır. Bu raporlardaki göstergeler eğitmenler tarafından üyelere tanıtılır ve sonuçlar hakkında bilgi verilir. Ayrıca oluşturulan fitness değerlendirme raporları üyelerin eposta adreslerine otomatik olarak yönlendirilir.

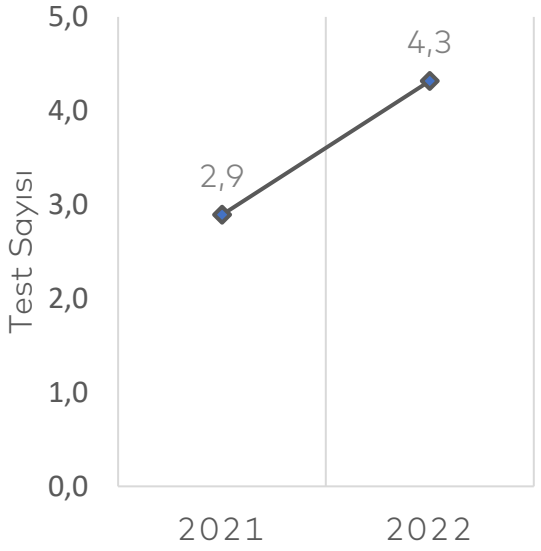
SMART hedeflerin belirlenmesi ve gelişimlerin takip edilmesi

Eğitmenler üyelerin fiziksel uygunluk sonuçlarına göre ara hedefler belirler. Böylece her ölçüm döneminde önceden belirlenen ara hedefe ulaşılıp ulaşılmadığı takip edilir. Böylece üyeler düzenli olarak ölçüm ve testlerini yaptırarak gelişimlerini takip edebilirler.

Üye ve Eğitmen Başına Düşen Test Sayısı

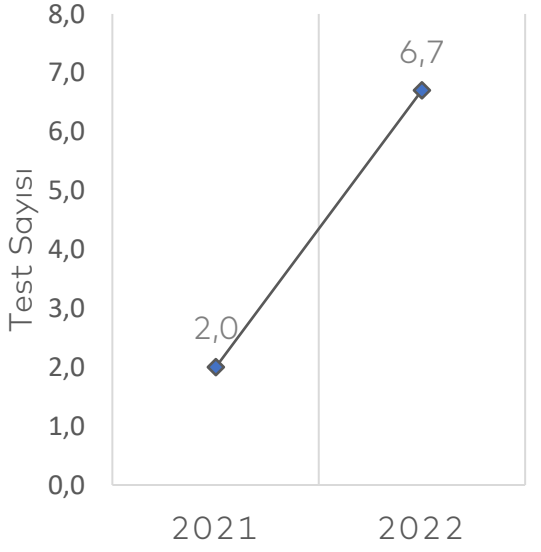
Düzenli egzersiz yapan üyelerin her egzersiz programının başında ve sonunda fiziksel uygunluk testleri yaparak gelişimleri takip edilmektedir. Üyelere hangi testlerin yapılacağı; yaş, fitness hedefleri, sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve eğitmen başına düşen üye sayısına göre değişiklik gösterebilir.

2022 yılında uygulamaya aldığımız performans değerlendirme sistemi iş skor ile 2021'e göre üye başına düşen test sayısı **1.5 kat**, eğitmen başına düşen test sayısı ise **3.5 kat** artmıştır. Böylece üyelerimize fiziksel uygunluk gelişimlerine dair daha fazla bilgi verilmiştir.



Şekil 4.1 Üye Başına Yapılan Test Sayısı

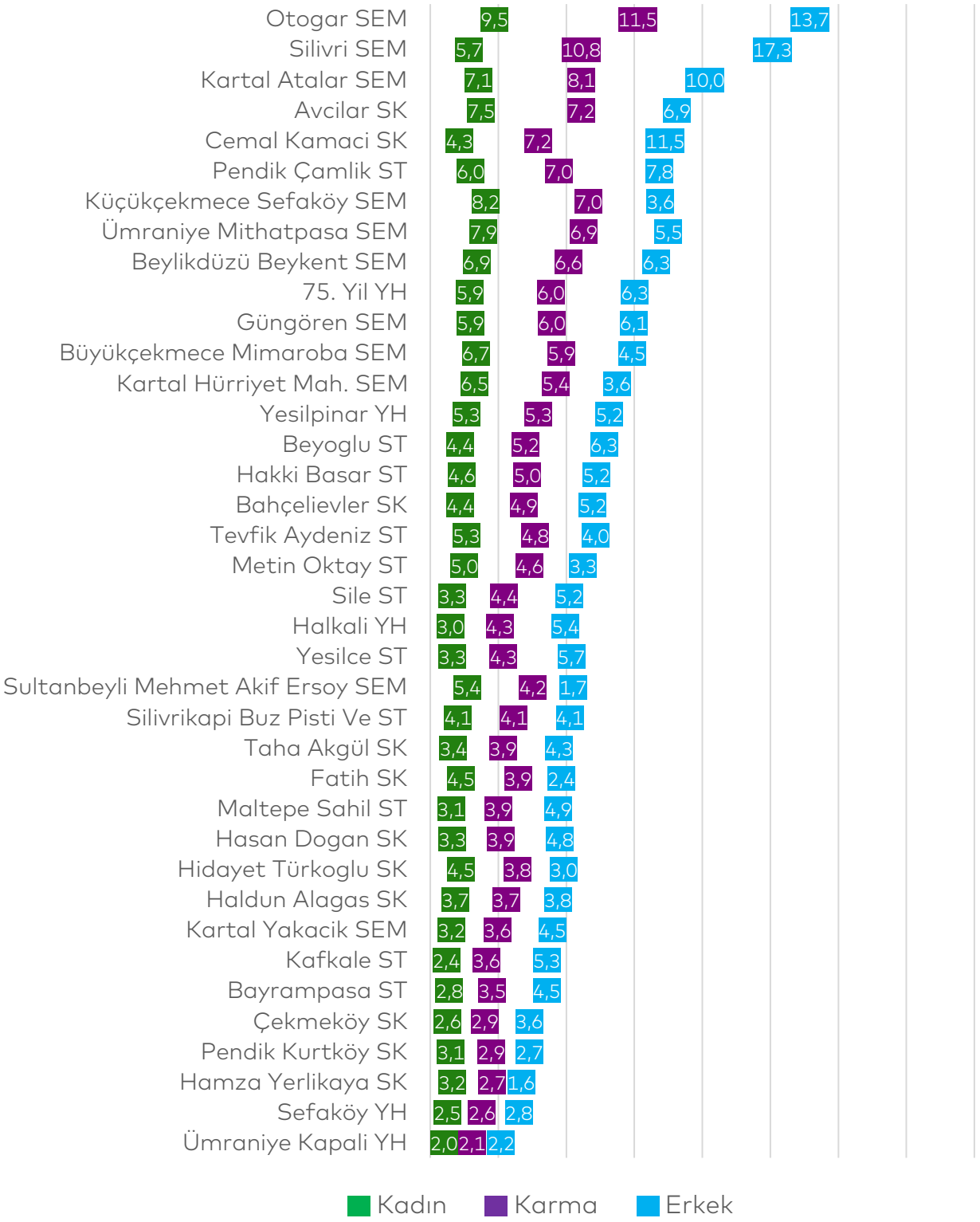
2021 yılında bir üyeye ortalama 2.9 test yapılırken bu sayı 2022 yılında 1,5 kat artarak 4,3'e yükselmiştir.



Şekil 4.2 Eğitmen Başına Düşen Test Sayısı

2021 yılında bir eğitmen, bir çalışma gününde üyelere ortalama 2 test yaparken bu sayı 2022 yılında 3,5 kat artarak 6,7'ye yükselmiştir.

Tesislere Göre Üye Başına Düşen Test Sayısı

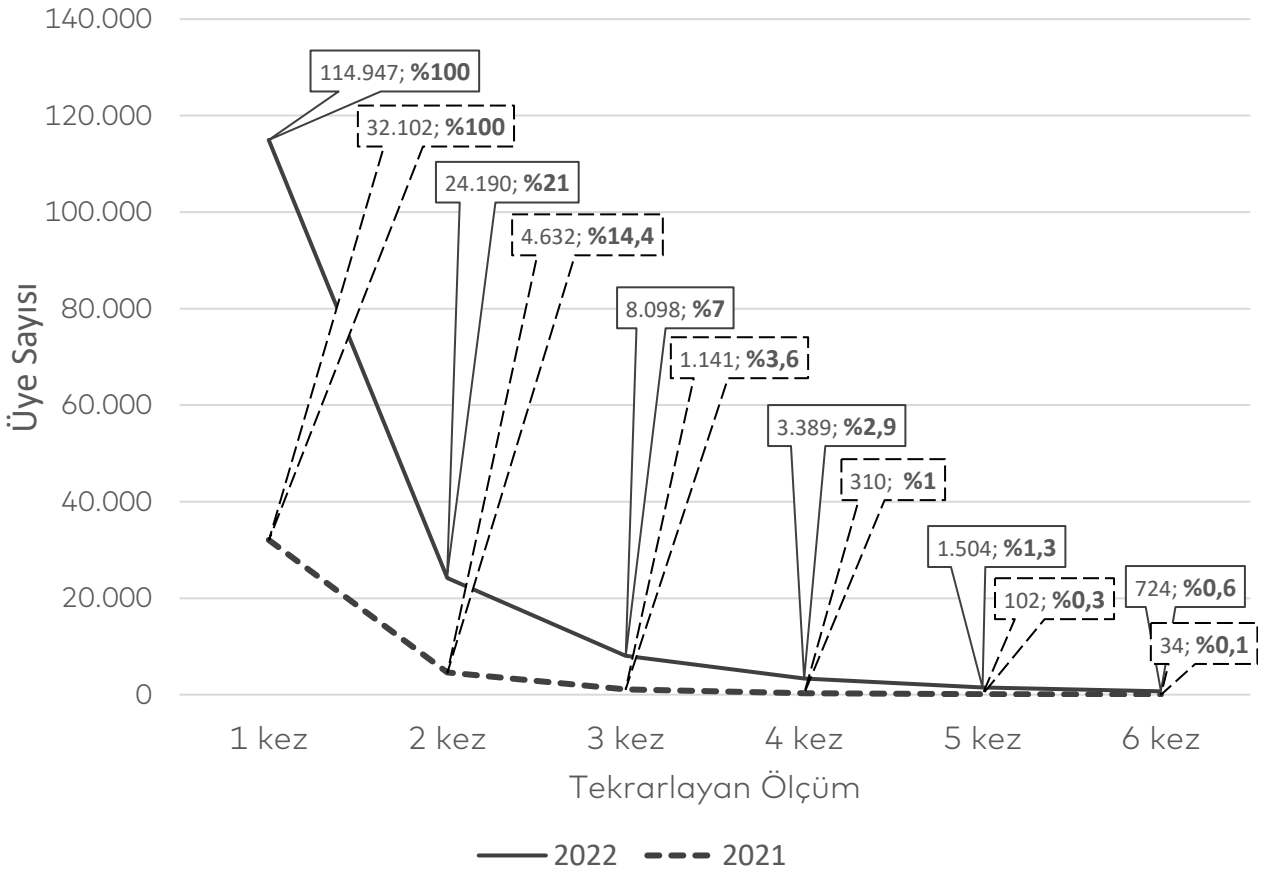


Şekil 4.3 Tesis ve Cinsiyete Göre Üye Başına Düşen Fiziksel Uygunluk Test Sayısı

Bir veya Daha Fazla Test Yapılan Üye Sayıları

Tekrarlayan testler üyelerin düzenli egzersiz yaptığının bir göstergesidir. Bununla birlikte düzenli egzersiz yapan bazı üyeler test yaptırmayabilir. Düzenli olarak egzersize devam eden ve belirli dönemlerde tekrar fiziksel uygunluk testleri yaptıran üyeler gelişimlerini takip edebilirler. Yıl içinde bir veya daha fazla fiziksel uygunluk ölçümü ve testi yaptıran üye sayıları Şekil 4.4'te gösterilmiştir.

Buna göre; 2022 yılında bir kez fiziksel uygunluk testi yapılan üyelere %14,4'ü 2 kez, %3,6'sı 3 kez, %1'i 4 kez, %0,3'ü 5 kez, % 0,1'i ise 6 kez fiziksel uygunluk testi yapılmıştır.
2022 yılında bir kez fiziksel uygunluk testi yapılan üyelerin %21'ine 2 kez, %7'sine 3 kez, %2,9'una 4 kez, %1,3'üne 5 kez, % 0,6'sına ise 6 kez fiziksel uygunluk testi yapılmıştır.



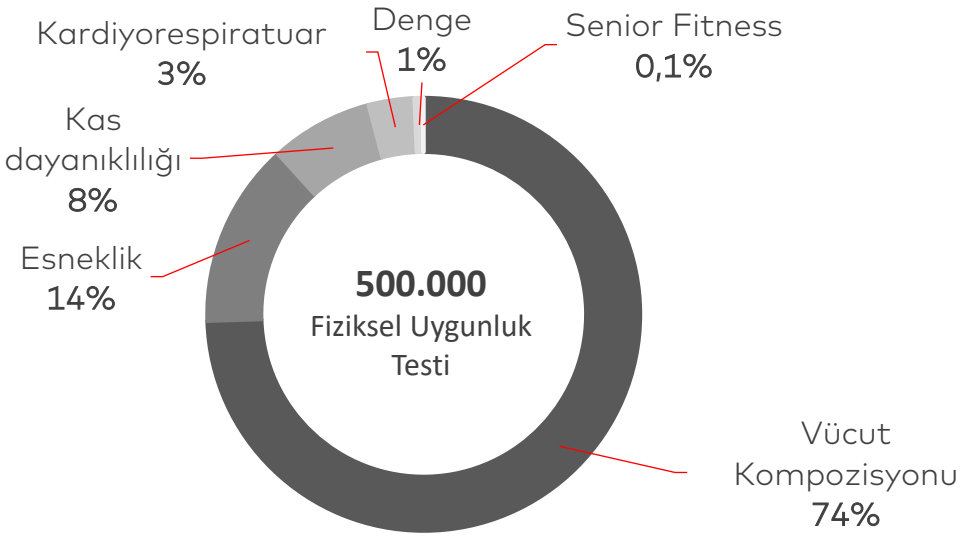
Şekil 4.4 Yıla Göre Bir veya Daha Fazla Test Yapılan Üye Sayısı

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Fiziksel Uygunluk Ölçüm ve Test Çeşitliliği

2022'de Test çeşitliliği ve sayısının artırılması için her bir test kategorisine ilave puan verilmiştir. Şekil 4.5'te test edilen fiziksel uygunluk bileşenlerinin dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 4.1'de her bir fiziksel uygunluk bileşeninde yapılan test sayıları yıllara göre gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hem test sayıları hem de test çeşitliliğinde artış olmuştur.



Şekil 4.5 Fiziksel Uygunluk Ölçüm ve Test Çeşitliliği

Tablo 4.1 Yıllara ve Cinsiyete Göre Fiziksel Uygunluk Test Sayıları	♀ Kadın		♂ Erkek	
	2021	2022	2021	2022
Vücut Kompozisyonu	43.000	230.000 ↑	22.000	140.000 ↑
Esneklik	90	30.000 ↑	1.400	40.000 ↑
Kas dayanıklılığı	130	4.000 ↑	8.500	34.000 ↑
Kardiyorespiratuar	2	6.500 ↑	950	10.500 ↑
Denge	21	2.000 ↑	150	1200 ↑
Senior Fitness Test	0	92 ↑	6	215 ↑

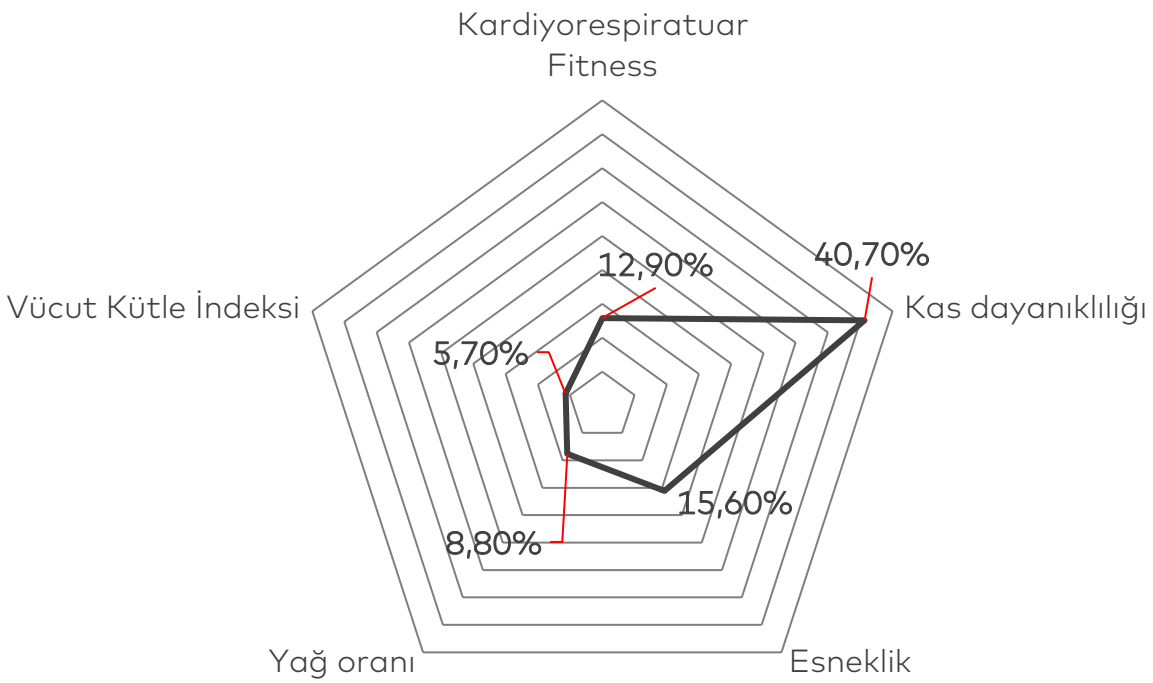
Fiziksel Uygunluk Değişim Oranları

2022 yılında 114.946 üyeye **496.370** fiziksel uygunluk testi ve ölçümü yapılmıştır.

Düzenli olarak egzersize katılan üyelerin fiziksel uygunluklarındaki değişimler:

- ↓ VKİ değeri ortalama **%5,7** azaldı.
- ↓ Yağ oranı ortalama **%8,8** azaldı.
- ↑ Kas dayanıklılığı ortalama **%40,7** arttı
- ↑ Esneklik ortalama **% 15,6** arttı.
- ↑ KRF ortalama **% 12,9** arttı.

KRF= Kardiyorespiratuar Fitness



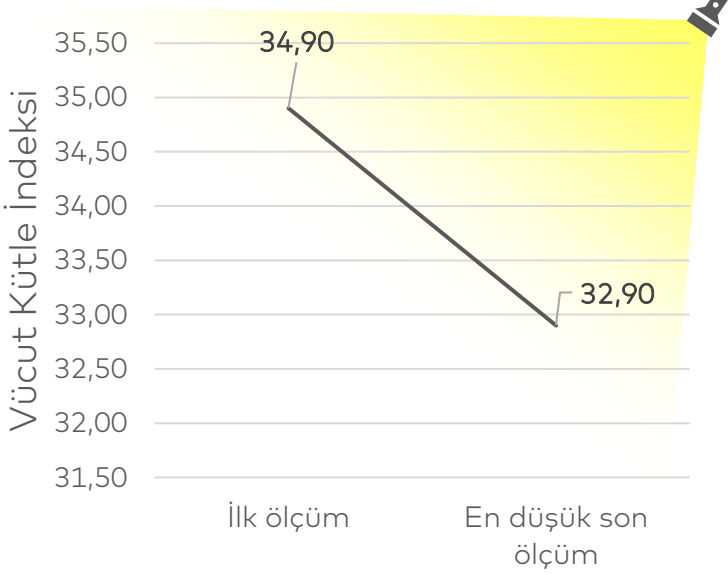
Şekil 4.6 Fiziksel uygunluk değişim oranları

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı

Şekil 4.7 Üyelerin VKİ dağılımı (n=113.035)

VKİ değeri aşırı kilolu ve obez düzeyinde olan ve egzersize düzenli katılım sağlayan 8.137 üyenin ortalama VKİ değeri **% 5,7** azalmıştır.



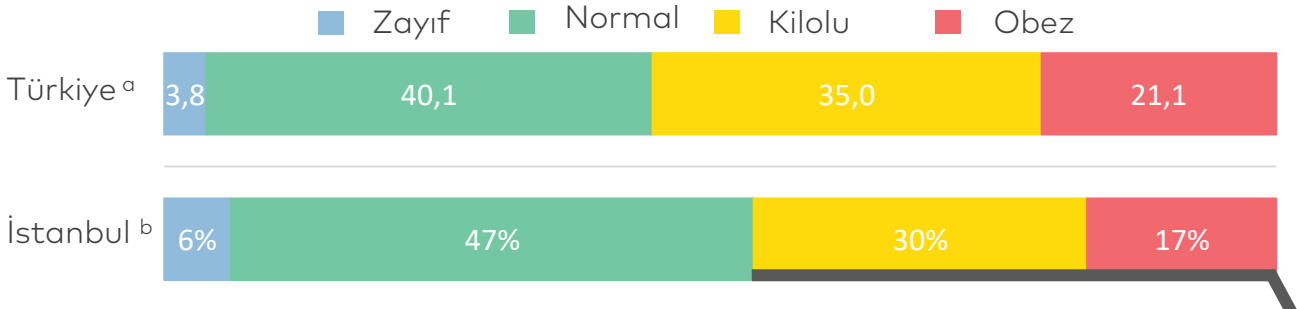
Şekil 4.8 Kilolu ve Obez üyelerin VKİ değişim oranı (n=8.137)

Sonuçlar:

1. 2022 yılında 113.053 üyenin VKİ düzeyi değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %53'ü ideal VKİ değerlerine sahip değildi.
3. 8.137 obezitesi olan üyenin (Kadın - Erkek) ortalama VKİ değeri % 5,7 azaldı.
4. VKİ değeri kadın üyelerde (n=5223) % 5,7, erkek üyelerde (n=2914) ise % 6,1 azaldı.
5. VKİ düzeyi kilolu ve obez olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2 g/h.
6. Obezitesi olan kadın üyelerin ortalama antrenmana katılımı 1,8 g/h.
7. Kilolu ve obez olan erkek üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,3 g/h.
8. Erkekler kadınlara göre daha fazla antrenman yapmıştır ve VKİ değerleri daha fazla azalmıştır.

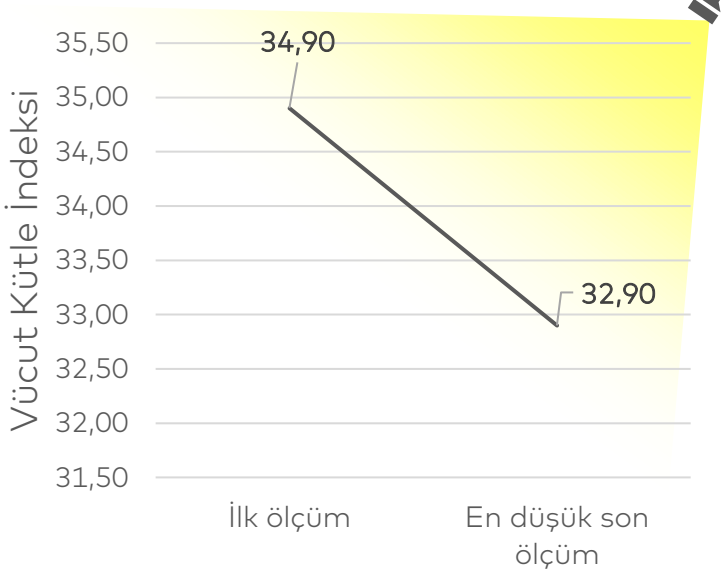
Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı

Şekil 4.7 Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı



[a] TUİK 2019
[b] Spor İstanbul veri tabanı (n=113.035)

VKİ değeri aşırı kilolu ve obez düzeyinde olan ve egzersize düzenli katılım sağlayan 8.137 üyenin ortalama VKİ değeri **% 5,7** azalmıştır.

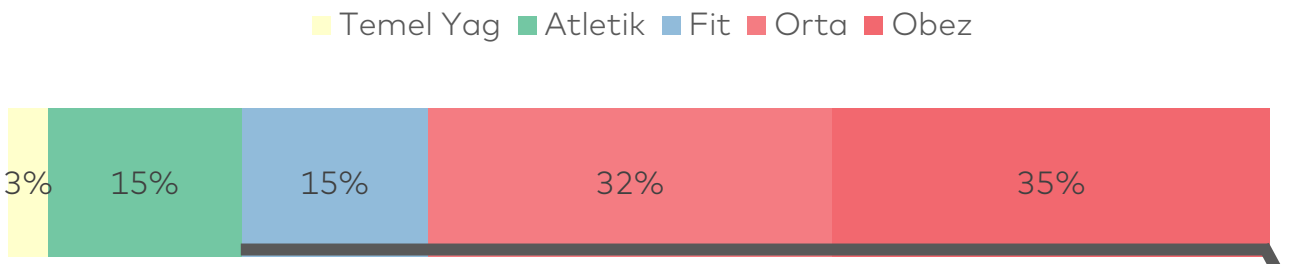


Şekil 4.8 Kilolu ve Obez üyelerin VKİ değişim oranı (n=8.137)

Sonuçlar:

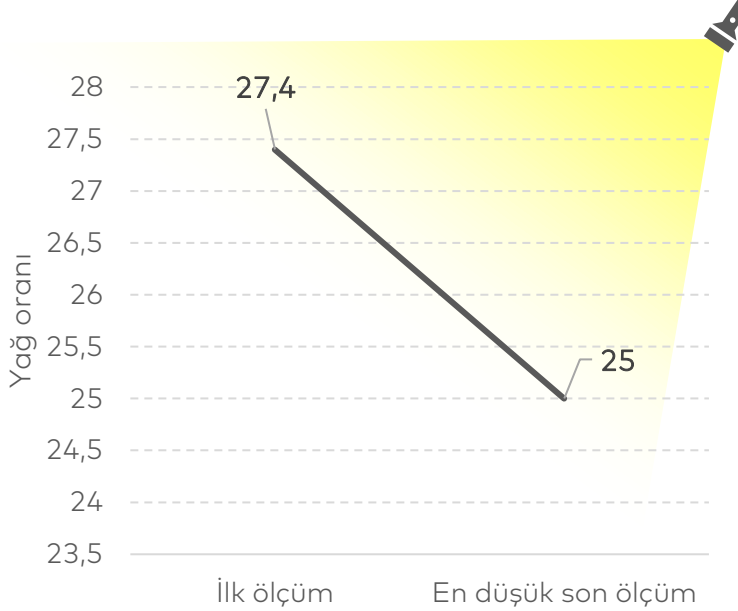
1. 2022 yılında 113.053 üyenin (kadın 68246-erkek 44786) VKİ düzeyi değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %53'ü ideal VKİ değerlerine sahip değildi.
3. 8.137 obezitesi olan üyenin (Kadın - Erkek) ortalama VKİ değeri % 5,7 azaldı.
4. VKİ değeri kadın üyelerde (n=5223) % 5,7, erkek üyelerde (n=2914) ise % 6,1 azaldı.
5. VKİ düzeyi kilolu ve obez olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2 g/h.
6. Obezitesi olan kadın üyelerin ortalama antrenmana katılımı 1,8 g/h.
7. Kilolu ve obez olan erkek üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,3 g/h.
8. Erkekler kadınlara göre daha fazla antrenman yapmıştır ve VKİ değerleri daha fazla azalmıştır.

Yağ Oranı Düzeyleri Dağılımı



4.10 Üyelerin yağ oranı dağılımı (n=96.644)

Yağ oranı fit, orta ve obez düzeyinde olan ve egzersize düzenli katılım sağlayan 10.731 üyenin yağ oranı ortalama **%8,8** azalmıştır.

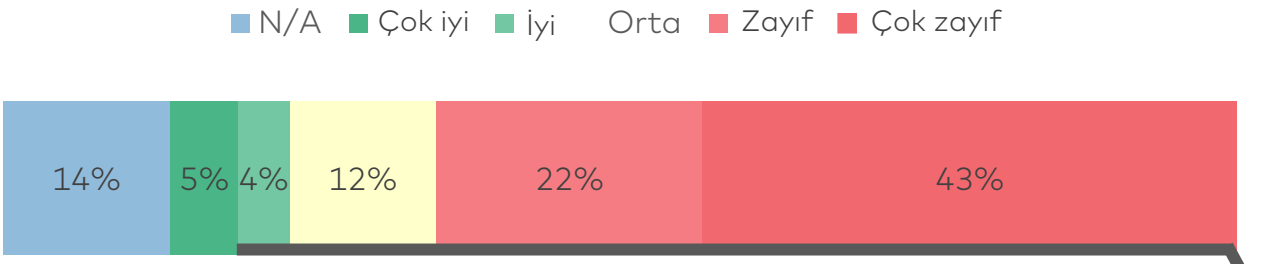


Şekil 4.11 Üyelerin yağ oranı değişimi (n=10.731)

Sonuçlar:

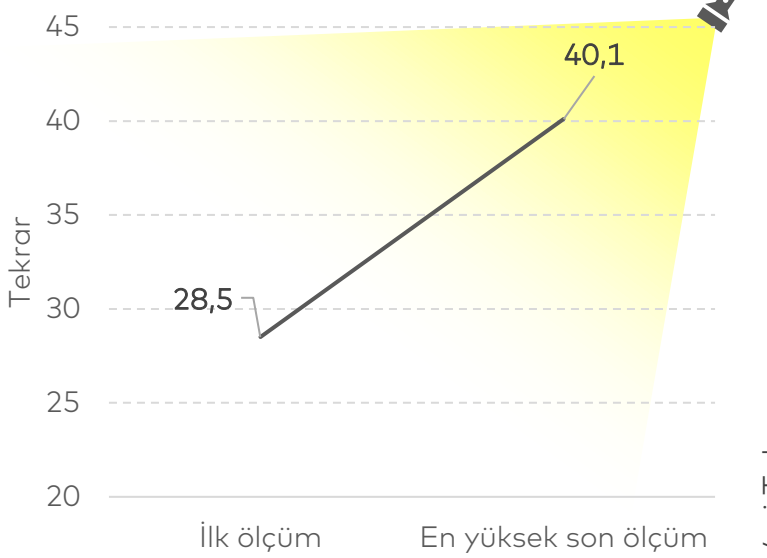
1. 2022 yılında 96.644 üyenin vücut yağ oranı düzeyleri değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %33'ü ideal vücut yağı oranına sahip değildi.
3. Egzersize düzenli katılım sağlayan 10.731 üyenin yağ oranı ortalama % 8,8 azaldı.
4. Yağ oranı kadın üyelerde (n=7612) % 8,3, erkek üyelerde (n=3119) ise %11,4 azaldı.
5. Yağ oranı fit, orta ve obez olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı 1,8 g/h.
6. Yağ oranı fit, orta ve obez olan kadın üyelerin antrenmana katılımı 1,6 g/h.
7. Yağ oranı fit, orta ve obez olan erkek üyelerin antrenmana katılımı 2,2 g/h.
8. Erkekler kadınlara göre daha fazla antrenman yapmıştır ve yağ oranları daha fazla azalmıştır.

Kas Dayanıklılık Düzeyleri Dağılımı



Şekil 4.12 Üyelerin kas dayanıklılık düzeyleri dağılımı (n=31.928)

Kas dayanıklılığı iyi ve altı olan ve egzersize düzenli olarak katılım sağlayan 3.672 üyenin kas dayanıklılığı **%40,7** artmıştır.

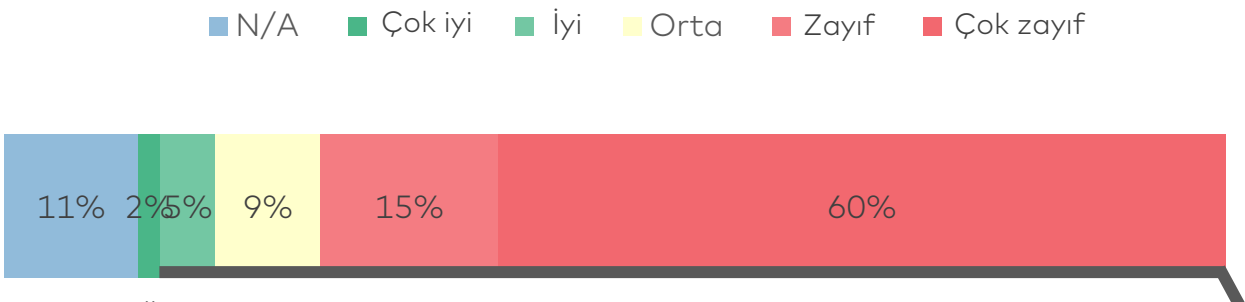


Şekil 4.13 Üyelerin kas dayanıklılığı değişim oranı (n=3.835)

Sonuçlar:

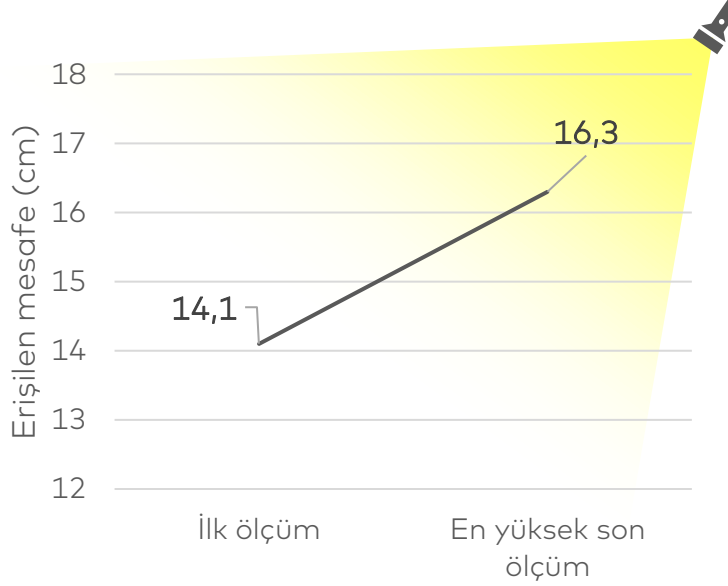
1. 2022 yılında 31.928 üyenin kas dayanıklılığı değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %77'sinin kas dayanıklılığı ideal düzeyde değildi.
3. Egzersize düzenli katılan 3.672 üyenin kas dayanıklılığı ortalama % 40,7 arttı.
4. Kas dayanıklılığı kadın üyelerde (n=204) % 51,5, erkek üyelerde (n=3468) ise %40,1 azaldı.
5. Kas dayanıklılığı orta ve altı olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,3 g/h.
6. Kas dayanıklılığı orta ve altı olan kadın üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,1 g/h.
7. Kas dayanıklılığı orta ve altı olan erkek üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,3 g/h.

Esneklik Düzeyleri Dağılımı



Şekil 4.14 Üyelerin alt ekstremite esneklik düzeyleri dağılımı (n=22.859)

Esneklik düzeyi iyi ve altında olan 1.749 üyenin esnekliği **%15,6** artmıştır.

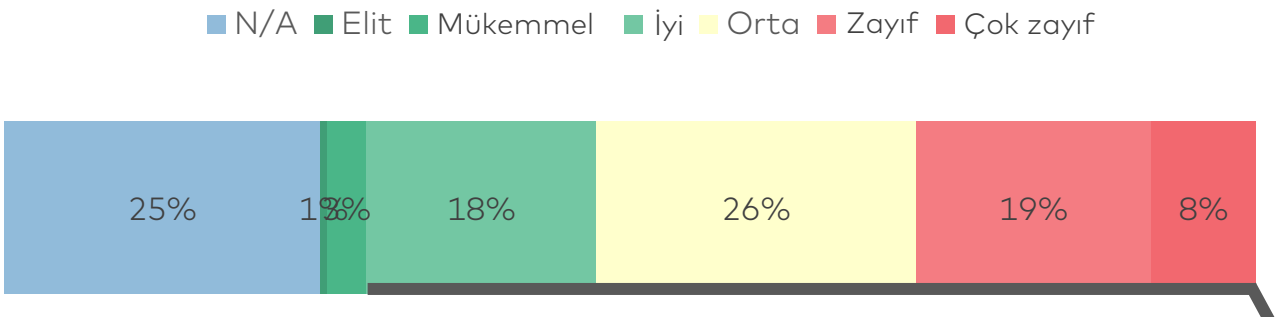


Şekil 4.15 Üyelerin esneklik değişim oranı (n=1.749)

Sonuçlar:

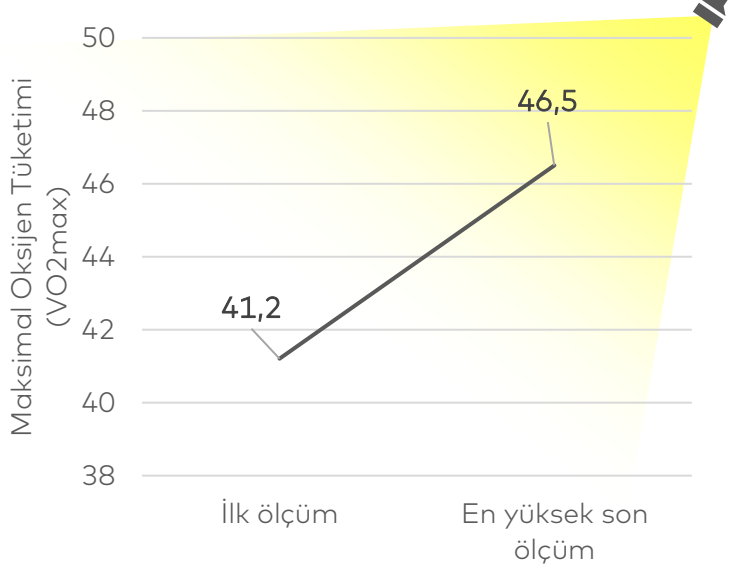
1. 2022 yılında 22.859 üyenin alt ekstremite esneklik düzeyi değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %84'ünün alt ekstremite esnekliği ideal düzeyde değildi.
3. Egzersize düzenli katılan 1.749 üyenin (kadın - erkek) esnekliği ortalama % 15,6 arttı.
4. Alt ekstremite esnekliği kadın üyelerde (n=553) % 13, erkek üyelerde (n=1196) ise % 16,4 azaldı.
5. Esneklik düzeyi orta ve altı olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı: 2,2 g/h
6. Esneklik düzeyi orta ve altı olan kadın üyelerin ortalama antrenmana katılımı 1,9 g/h
7. Esneklik düzeyi orta ve altı olan erkek üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,4 g/h
8. Erkekler, kadınlara göre daha fazla antrenman yapmıştır ve esneklik değerleri daha fazla artmıştır.

Kardiyorespiratuar Fitness Düzeyleri Dağılımı



Şekil 4.16 Üyelerin kardiyorespiratuar fitness düzeyleri dağılımı (n=1.568)

144 üyenin kardiyorespiratuar fitness düzeyi (VO2max) **%12,9** artmıştır.



Şekil 4.17 Üyelerin kardiyorespiratuar fitness değişim oranı (n=144)

Sonuçlar:

1. 2022 yılında 1.568 üyenin kardiyorespiratuar fitness (KRF) düzeyi değerlendirilmiştir.
2. Üyelerin %53'ünün KRF düzeyi ideal düzeyde değildi.
3. Egzersize düzenli olarak katılan 144 üyenin (kadın - erkek) KRF düzeyi ortalama % 12,9 arttı.
4. KRF düzeyi kadın üyelerde (n=2) % 42,1, erkek üyelerde (n=142) ise % 46,5 arttı.
5. KRF düzeyi orta ve altı olan üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,5 g.h.
6. KRF düzeyi orta ve altı olan kadın üyelerin ortalama antrenmana katılımı 3,2 g/h.
7. KRF düzeyi orta ve altı olan erkek üyelerin ortalama antrenmana katılımı 2,5 g/h.

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Fiziksel Uygunluk Değişim İstatistikleri

Tablo 4.2 Fiziksel Ölçüm ve Testler	♀		♂		⚥	
Vücut Kompozisonu						
• VKİ	9.055	-4%	4.655	-4%	13.710	-4%
• Bel Kalça Oranı (BKO)	2.294	-4%	1.350	-4%	3.644	-4%
• Yağ Yüzdesi	8.301	-8%	3.792	-12%	12.093	-9%
Kardiyorespiratuar Fitness						
• Rockport walk test	2	+43%	146	+11%	148	+12%
• 1.5 mile run test	-	-	1	+3%	1	+3%
• 3 Minute step test	2	+5%	14	+5%	16	+5%
• Dinlenik nabız	242	-12%	394	-10%	636	-11%
• Kan Basıncı (S)	67	-8%	156	-8%	223	-8%
• Kan Basıncı (D)	67	-9%	156	-11%	223	-11%
Kas Dayanıklılığı						
• Squat test	84	+77%	1.194	+94%	1.278	+93%
• Push-up Test	77	+151%	1.854	+103%	1.931	+105%
• Curl Up test	-	-	563	+83%	626	+81%
Esneklik						
• Sit & Reach test	566	+22%	1.202	+40%	1.768	+34%
• Shoulder reach test	-	-	-	-	1.387	-11%
Denge						
• Sharpaned Romberg	54	+152%	62	+132%	116	+141
Senior Fitness Test						
• Chair stand test	1	+33%	8	+33%	9	+33%
• Chair sit & reach test	-	-	2	+35%	2	+35%
• 2 minute step test	-	-	3	+26%	3	+26%
• Eight foot up - go test	-	-	1	-1%	1	-1%

♀ En Az 2 Ölçüm/Test Yaptıran Kadın Üye Sayısı

♂ En Az 2 Ölçüm/Test Yaptıran Erkek Üye Sayısı

⚥ En Az 2 Ölçüm/Test Yaptıran Üye (Kadın - Erkek) Sayısı

İlk ve Son Ölçüm/Test Arasındaki Değişim Oranı (%)

EGZERSİZ PROGRAM TASARIMI

Etkin ve Güvenli Egzersiz Programları

Etkin ve güvenli bir egzersiz programı tasarlayabilmek için uluslararası organizasyonların önerilerini ve alana özgü literatür bilgisini dikkate almak önemlidir. Pek çok uluslararası organizasyon egzersiz uzmanları için mesleki standartlar sunmaktadır.

Spor İstanbul'un akademi departmanı eğitmenlerin yüksek standartlarda egzersiz hizmeti sunabilmesi için kurumsal eğitim standartlarını oluşturdu. Bu kurumsal eğitim standartları fitness eğitim rehberi ve akademi yazılım sistemi üzerinden eğitmenlere sunulmaktadır.

Spor İstanbul'un Fitness Eğitim Rehberi

Fitness eğitim rehberi, eğitmenlerinin mesleki görev ve sorumluluklarını etkin bir şekilde uygulayabilmek için ihtiyaç duyduğu güncel bilgileri içerir. Eğitmenler bu rehberdeki bilgileri sahada uygulayabilmeleri için her yıl çeşitli eğitimlere ve sınavlara katılmaktadır.

Akademi Yazılım Sistemi

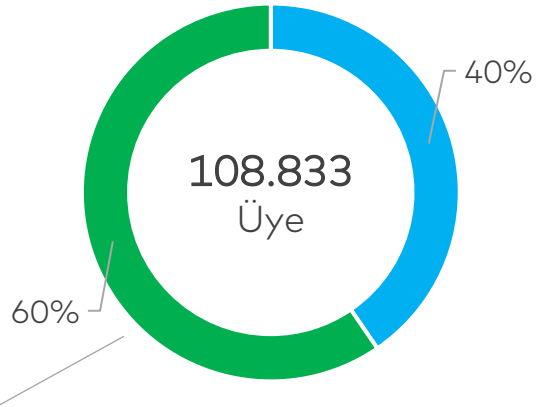
Fitness eğitmenleri üyelerine bireyselleştirilmiş güvenli bir egzersiz programı tasarlayabilmek için pek çok bilgiye ihtiyaç duyarlar. Bu bilgilerin neler olduğu, hangi yöntemlerle elde edileceği, nasıl işleneceği ve nasıl yorumlanacağı ise uzmanlık gerektiren zorlu bir süreçtir.

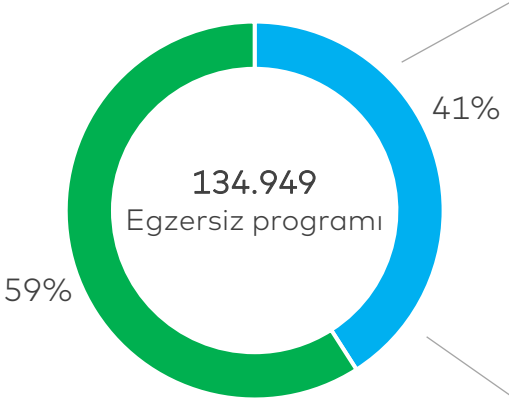
Akademi yazılım sistemi içerdiği akıllı kütüphane sayesinde eğitmenin ihtiyaç duyduğu bilgiye kolayca erişmesini sağlar. Böylece spor İstanbul'un tüm eğitmenleri üyelerine yüksek standartlarda bireyselleştirilmiş egzersiz hizmeti sunabilmektedir.

Üye Başına Düşen Egzersiz Sayıları

Şekil 5.1 Egzersiz Programı Verilen Üye Sayısı

2022 yılında **108.833** üyeye bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarlanmıştır. Bu egzersiz programlarının %40'ı (44.032) erkekler, %60'ı (64.799) kadınlar için tasarlanmıştır.



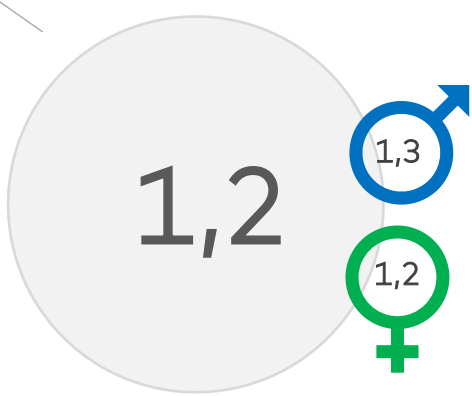


Şekil 5.2 Toplam Egzersiz Program Sayısı

108.833 üyeye 2022 yılında toplam **134.949** bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarlanmıştır.

Şekil 5.3 Üye Başına Düşen Egzersiz Programı

Egzersize düzenli olarak katılan üyeler bir veya daha fazla egzersiz programı alabilirler. 2022 yılında üye başına düşen egzersiz program sayısı **1,2**'dir. Kadınlarda üye başına düşen egzersiz program sayısı kadınlarda 1,2, erkeklerde ise 1,3'tür.

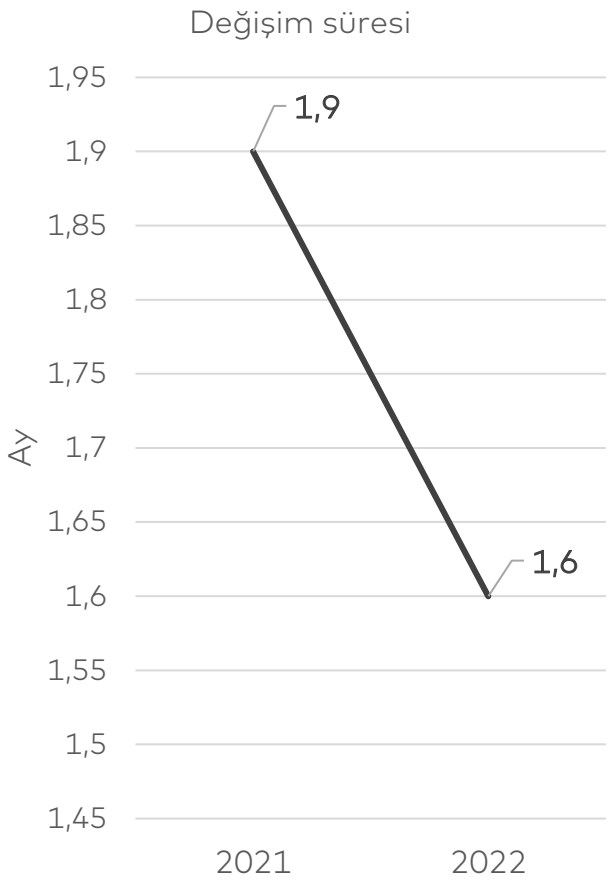


2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Egzersiz Program Değişim Süreleri

Bireyselleştirilmiş egzersiz programlarından etkin sonuç alınabilmesi için belirli bir süre uygulanması gerekir. Bu süreler egzersiz programının hedefine göre değişmekle birlikte genellikle 4 ila 8 hafta olarak önerilmektedir. Gereğinden uzun sürdürülen egzersiz programları egzersizden elde edilecek kazanımları olumsuz etkiler ve üyelerin sıkılmasına ve egzersizi bırakmasına neden olabilir.

Spor İstanbul'un fitness eğitmenleri egzersiz program sürelerini etkin bir şekilde oluşturabilmeleri için fitness rehberinde ideal egzersiz program süreleri önerilmektedir. Fitness eğitmenleri egzersiz program sürelerini belirlerken üye yoğunluğunu ve kurumsal önerileri dikkate almaktadır.



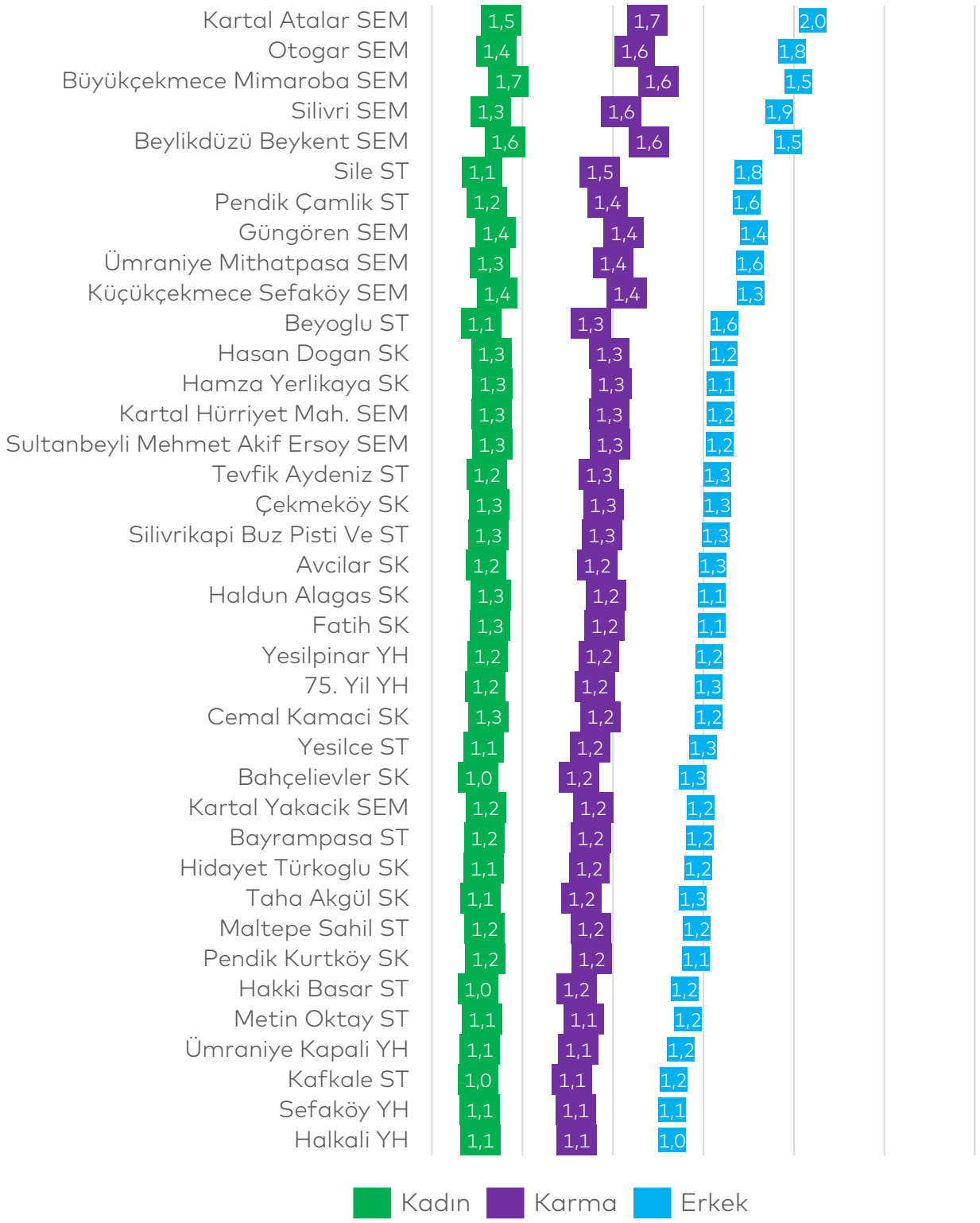
Şekil 5.7 2021 yılında ortalama egzersiz program değişim süresi 1,9 ay iken, 2022 yılında ortalama egzersiz programı değişim süresi 1,6 ay olarak gerçekleşmiştir.

Fitness eğitmenlerinin nispeten daha kısa süreleri egzersiz program süreleri belirlemeleri için 2022 yılında <6 haftadan kısa süreli egzersiz programları için daha yüksek iş skor puanları verilmiştir.

Tablo 5.1 Ortalama egzersiz programı değişim süreleri

Değişim süresi	2021	2022
< 6 Hafta	%25	%47 ↑
6 – 10 Hafta	%72	%48 ↓
> 10 Hafta	%4	%4 –

Tesislere Göre Üye Başına Düşen Egzersiz Programı

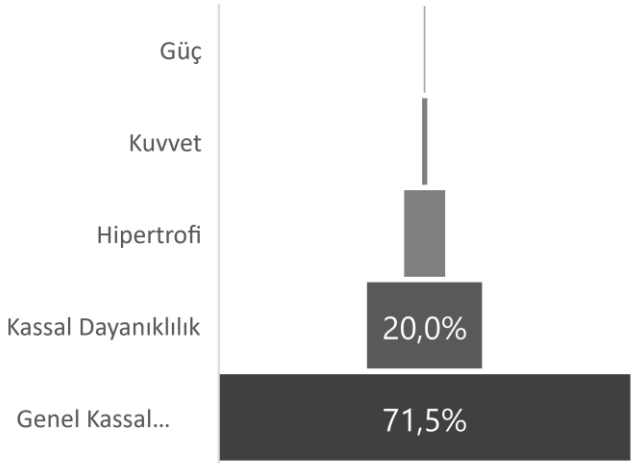


Şekil 5.4 Tesis ve cinsiyete göre üye başına düşen ortalama egzersiz program sayıları

Antrenman Hedefleri

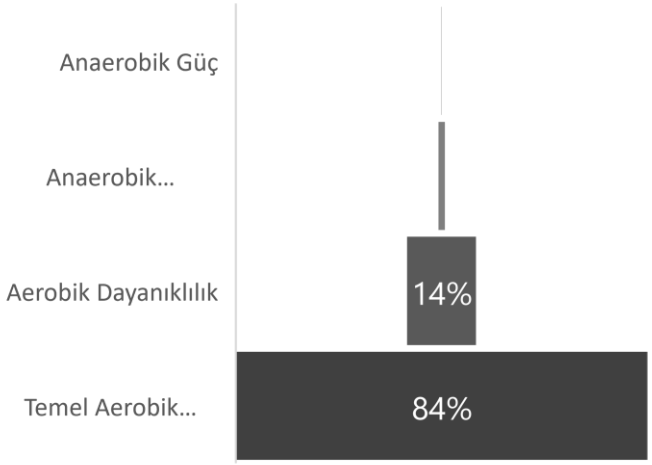
Eğitmenler üyelerini fitness hedeflerine ulaştırabilmek için temel düzeyden ileri düzeylere ilerleyen farklı egzersiz programlar planlar. Bu programlar genellikle fiziksel uygunluğun her bir bileşenini geliştirmeye yöneliktir. Güncel fitness antrenman yaklaşımları Fiziksel uygunluk bileşenlerini belirli bir sıralama doğrultusunda geliştirmeyi önermektedir.

Şekil 5.5 ve Şekil 5.6'da üyelerin direnç ve KRF antrenman hedefleri gösterilmiştir. Buna göre üyelerin çoğunluğu hem direnç hem de KRF antrenmanlarında başlangıç düzeyde egzersiz programı uyguladığı görülmüştür.



Şekil 5.5 Direnç Antrenman Hedefleri

Üyelerin % 71,5'i genel kassal adaptasyon, %20'si kassal dayanıklılık, %7'si hipertrofi, %1 kuvvet ve %0.5'i güç programı uygulamıştır.



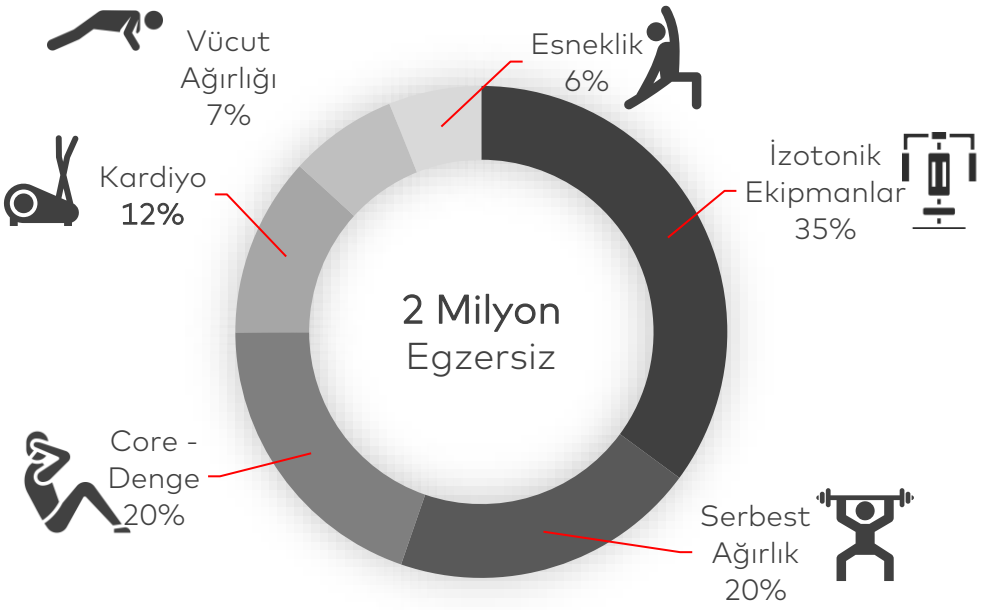
Şekil 5.6 KRF Antrenman Hedefleri

Üyelerin % 84'ü temel aerobik adaptasyon, %14'ü aerobik dayanıklılık, %1' anaerobik dayanıklılık ve %1'i ise anaerobik güç programı uygulamıştır.

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Eğitmenlerin Egzersiz Seçimleri

Fitness eğitmenleri bireyselleştirilmiş egzersiz programı tasarlarken üyelerin; fiziksel aktivite düzeyleri, egzersiz deneyimleri, egzersiz tercihleri, sağlık durumları ve fitness hedeflerini dikkate almaktadır. Şekil 5.8'de fitness eğitmenlerinin 2022 yılında seçtiği egzersiz türlerinin oranları ve planlanan toplam egzersiz sayısı gösterilmektedir.



Şekil 5.8 Eğitmenlerin egzersiz seçimleri

♀ Kadın	
İzotonik ekipmanlar	44%
Core – Denge	22%
Serbest ağırlık	19%
Kardiyo	13%
Vücut ağırlığı	1%
Esneklik	0,3%

Tablo 5.2 kadın üyeler için seçilen egzersiz türleri ve oranları

♂ Erkek	
İzotonik ekipmanlar	49%
Serbest ağırlık	26%
Core – Denge	5%
Kardiyo	13%
Vücut ağırlığı	2%
Esneklik	0,1%

Tablo 5.3 erkek üyeler için seçilen egzersiz türleri ve oranları

Üyelerin Antrenmanlara Katılım Oranları

Üyeler fitness hedeflerine ulaşabilmeleri için eğitmenleri tarafından önerilen antrenman sıklığına uymalıdır. Fitness eğitmenleri üyelerin; fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel uygunluk düzeyleri ve antrenman programlarının içeriğine göre antrenman sıklığı önerilerinde bulunur. 2022 yılında fitness eğitmenleri tarafından bir antrenman programı süresince üyelere önerilen ortalama antrenman 20 gün, üyelerin katılımı ise 8 gündür. Üyelerin antrenmanlara katılım önerileri tesis ve cinsiyet bazlı olarak şekil 5.9'da gösterilmiştir.

Önerilen Antrenman Sayısına Katılım Oranı

%42

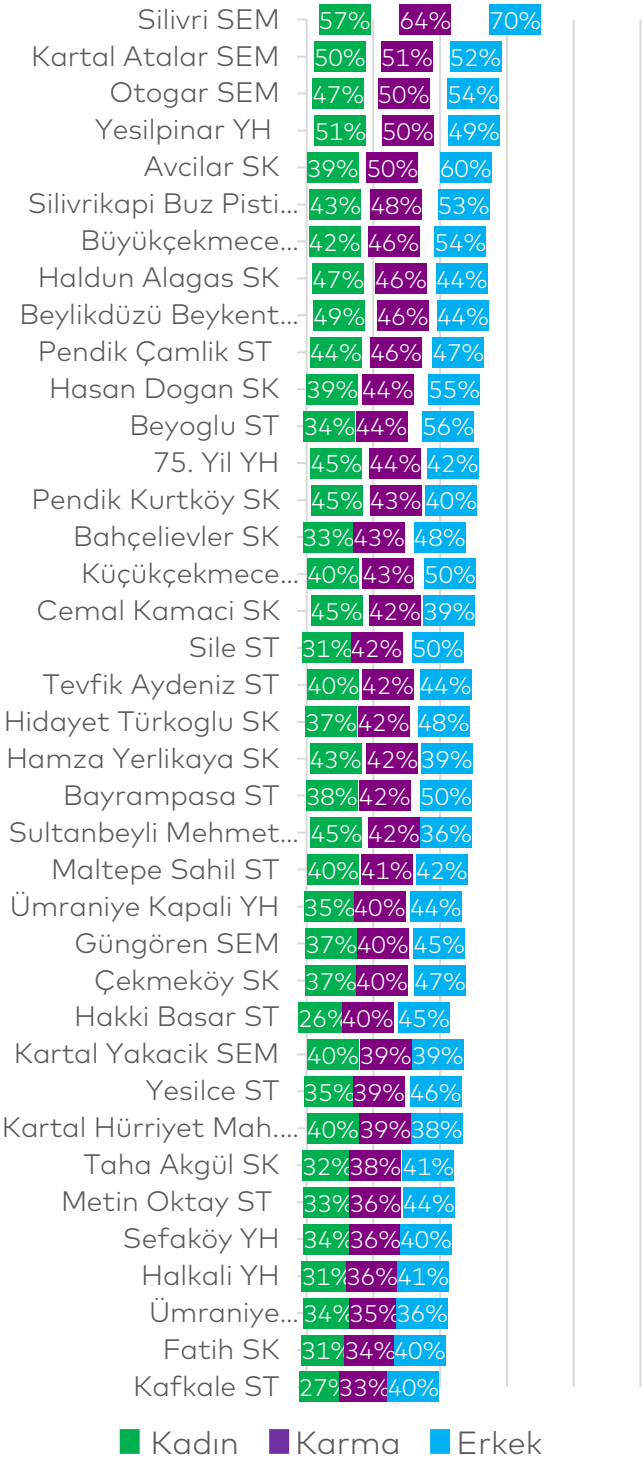
Eğitmen önerisi: 20
Üye katılımı: 8

♀ **%39**

Eğitmen önerisi: 19
Üye katılımı: 7

♂ **%45**

Eğitmen önerisi: 21
Üye katılımı: 10



Şekil 5.9 Üyelerin önerilen antrenman sayısına ortalama katılım oranları

ÜYE MEMNUNİYETİ

Üyelere anket gönderim mekanizması

Bireyselleştirilmiş bir egzersiz programı talep eden her üyenin eposta adresine fiziksel uygunluk raporu ve egzersiz programı gönderilir. Böylece üyeler hem egzersiz programlarını görebilir hem de gelişimlerini takip edebilirler. Aynı zamanda üyelere gönderilen epostalarda aldıkları hizmeti değerlendirebilecekleri bir link bulunur.

Anket sorularının oluşturulması

Akademi yazılım sisteminde anket oluştur menüsü üzerinden sorular oluşturulabilir, silinebilir veya düzenlenebilir. Oluşturulan her soru 5'li yıldız değerlendirme yöntemi ile değerlendirilir.

Sonuçların Raporlanması ve Değerlendirilmesi

Akademi yazılım sistemindeki raporlama araçları arasında anket sonuçlarının değerlendirileceği bir rapor sayfası bulunur. Bu sayfada üye yanıtları tesis, cinsiyet, yaş ve yanıt tarihine göre listelenir. Bu rapor sayfası excel çıktısı alınarak sonuçlar detaylı olarak analiz edilebilir.

Sonuçların takip edilmesi ve uygun adımların atılması

Tüm tesis yöneticileri için akademi yazılım sisteminde bir kullanıcı hesabı oluşturulur. Bu hesaplarda üyelerin verdikleri tüm yanıtlar tesise göre yönlendirilerek anasayfadaki gösterge paneline yansıtılır. Gösterge panelinde üyelerden gelen yanıtların ortalaması gösterilir.

Ayrıca tesis yöneticilerine üyelerden gelen yanıtları detaylı olarak analiz edebilecekleri bir rapor sayfası sunulmaktadır. Böylece yöneticiler sonuçları analiz ederek ekibindeki personellere geri bildirim verebilmektedir.

Anket Sonuçları

Anket Gönderilen Üye Sayısı
48.520

Yanıtlanan Anket Sayısı
6.284 (%13)

Yanıtlanan Anket Sayısı
2.834
(%45)

Yanıtlanan Anket Sayısı
3.450
(%55)

Genel Memnuniyet Düzeyi

4,71

Anket soruları ve sonuçları

1 Aldığınız spor hizmetini değerlendirin.

4,71

2 Fitness alanlarının temizliğini değerlendirin.

4,64

3 Fitness salonunun yoğunluğunu değerlendirin.

4,13

4 Eğitmeninizi değerlendirin. (Ölçümlerimi yapar ve sonuçları hakkında beni bilgilendirir)

4,73

5 Eğitmeninizi değerlendirin. (Egzersizlerin nasıl yapılacağını bana öğretir)

4,73

6 Eğitmeninizi değerlendirin. (Egzersize düzenli katılımın hakkında beni bilgilendirir)

4,67

7 Genel sağlığınızı değerlendirin. (Egzersizle birlikte kendimi daha [illegible] hissediyor)

4,69

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Spor İstanbul Tesislerine Göre Anket Sonuçları

Tesisler	Yanıt oranı	Anket soruları							
		1	2	3	4	5	6	7	Ort
Sefaköy YH	9,0%	4,10	4,43	3,84	4,22	4,16	4,04	4,35	4,16
Cemal Kamacı SK	12,8%	4,51	4,35	3,32	4,48	4,47	4,38	4,43	4,28
75. Yıl YH	14,3%	4,54	4,55	3,79	4,51	4,55	4,44	4,50	4,41
Avcılar SK	12,9%	4,59	4,49	3,62	4,65	4,59	4,49	4,63	4,44
Fatih SK	13,2%	4,57	4,44	4,06	4,59	4,52	4,51	4,49	4,46
Taha Akgül SK	8,7%	4,63	4,39	3,89	4,57	4,60	4,55	4,59	4,46
Yeşilpınar YH	9,7%	4,60	4,41	3,87	4,62	4,64	4,63	4,55	4,48
Haldun Alagaş SK	7,9%	4,57	4,45	4,09	4,58	4,58	4,52	4,61	4,49
Hasan Doğan SK	6,6%	4,62	4,47	3,95	4,62	4,65	4,51	4,61	4,49
Metin Oktay SK	10,2%	4,65	4,51	3,92	4,70	4,73	4,63	4,44	4,51
Bahçelievler SK	8,7%	4,61	4,75	4,16	4,57	4,49	4,39	4,65	4,52
Hidayet Türkoğlu SK	7,0%	4,69	4,65	3,95	4,67	4,56	4,48	4,65	4,52
Hamza Yerlikaya SK	9,1%	4,60	4,63	4,11	4,65	4,66	4,59	4,68	4,56
Bayrampaşa SK	10,6%	4,61	4,64	4,02	4,71	4,71	4,70	4,68	4,58
Tevfik Aydeniz SK	20,5%	4,68	4,67	4,14	4,70	4,70	4,68	4,68	4,61
Beyoğlu SK	8,7%	4,72	4,63	4,12	4,75	4,70	4,73	4,67	4,62
Çekmeköy SK	7,7	4,77	4,66	3,83	4,74	4,83	4,76	4,73	4,62
Hakki Basar SK	14,0%	4,74	4,70	4,24	4,71	4,68	4,71	4,71	4,64
Tuzla Kafkale SK	12,6%	4,73	4,70	4,17	4,77	4,80	4,69	4,67	4,65
Pendik Kurtköy SK	10,0%	4,73	4,67	4,27	4,80	4,74	4,74	4,70	4,66
Yeşilce SK	10,8%	4,80	4,78	4,14	4,81	4,75	4,72	4,66	4,67
Halkalı YH	8,6%	4,83	4,77	4,11	4,88	4,83	4,73	4,80	4,70
Maltepe Sahil SK	19,5	4,82	4,64	4,27	4,82	4,75	4,75	4,89	4,70
Silivrikapi Buz Pisti Ve SK	17,7%	4,92	4,62	4,35	4,92	4,86	4,82	4,84	4,76
Şile SK	9,2	4,84	4,77	4,09	4,95	4,93	4,89	4,93	4,77
Pendik Çamlık SK	66,5	4,94	4,87	4,72	4,98	4,96	4,92	4,92	4,90

Spor Eğitim Merkezlerine Göre Anket Sonuçları

Tesisler	Yanıt oranı	Anket soruları							
		1	2	3	4	5	6	7	Or
Beylikdüzü Beykent SEM	14,6%	4,57	4,42	3,97	4,70	4,67	4,65	4,68	4,52
Güngören SEM	8,9%	4,75	4,85	4,17	4,67	4,71	4,56	4,73	4,63
Kartal Hürriyet Mah. SEM	16,5%	4,75	4,38	4,47	4,72	4,81	4,69	4,66	4,64
Sultanbeyli Mehmet A.E. SEM	4,1%	5,00	4,57	4,07	4,64	5,00	4,71	4,71	4,67
Kartal Yakacık SEM	12,4%	4,70	4,81	4,62	4,81	4,84	4,84	4,81	4,78
Ümraniye Mithatpaşa SEM	15,2%	4,94	4,70	4,32	4,89	4,91	4,89	4,84	4,79
Otogar SEM	38,5%	4,82	4,84	4,45	4,89	4,90	4,84	4,79	4,79
Büyükçekmece Mimaroba SEM	13,1%	4,83	4,78	4,61	4,91	4,87	4,87	4,69	4,79
Kartal Atalar SEM	27,6%	4,87	4,78	4,32	4,96	4,95	4,92	4,81	4,80
Küçükçekmece Sefaköy SEM	51,4%	4,89	4,85	4,41	4,91	4,93	4,90	4,87	4,82
Silivri SEM	15,4%	4,91	4,91	4,48	4,93	4,89	4,91	4,79	4,83

SEM: Spor Eğitim Merkezi, Ort: Ortalama

Eğitmen Talepleri ve Geri Bildirim

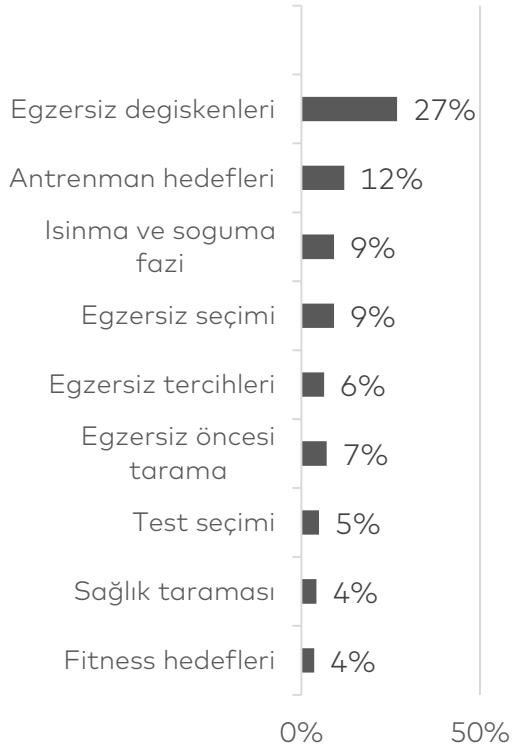
2022 Yılında eğitmenlerden gelen **3.364 talep** çözülmüştür.

Ortalama talep çözüm süresi **2,67 gündür.**

Eğitmenlerden gelen talep nedenleri

- Egzersiz program tasarımı için öneriler
- Veri düzeltme talebi
- Yazılım kullanımı hakkında bilgi talebi
- Hata bildirimi
- Sistem hakkında geri bildirim
- Branş prosedürleri hakkında bilgi

2022 Yılında eğitmenlere **142 geri bildirim** yapılmıştır.



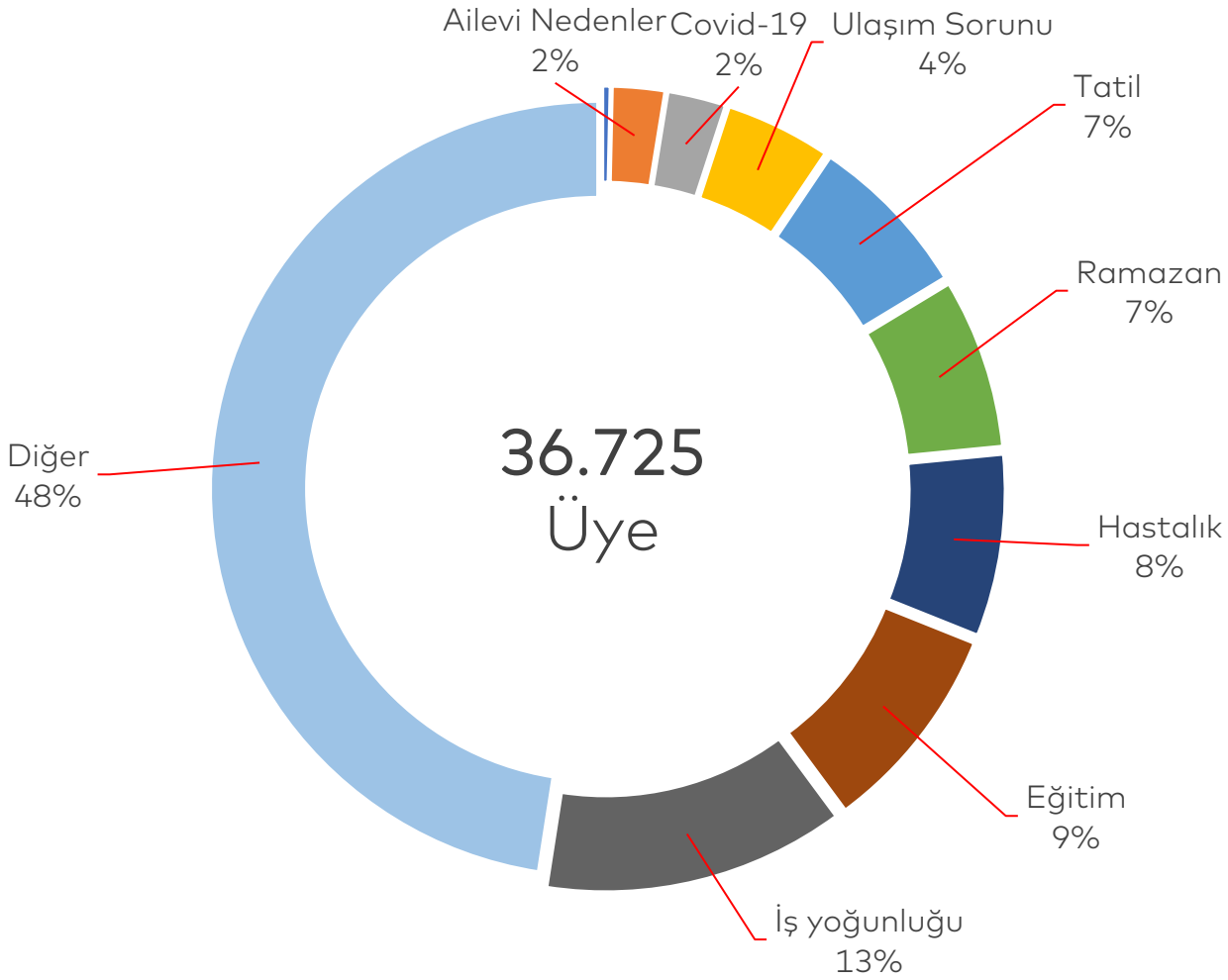
Şekil 6.1 Eğitmenlere yapılan geri bildirim

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

Üyelerin Egzersize Ara Verme Nedenleri

Bireyler fitness hedeflerine ulaşabilmeleri için egzersize düzenli olarak katılım sağlamaları önemlidir. Ancak bireyler bazı nedenlerle egzersize ara verebilir. Fitness üyelerimizin ara verme nedenlerini tespit etmek ve uygun çözümler sunmak için üyelerimizin ara verme nedenleri kayıt altına alınmaktadır.

Son kart basma tarihi üzerinden 1 ay geçen üyeler tekrar kart basma bilgisi sisteme aktarıldığında üyelerin ara verme nedenleri kayıt altına alınmaktadır. Şekil 7.1'de 2022 yılında 36.725 üyenin ara verme nedenleri gösterilmiştir.



Şekil 7.1 36.725 üyenin ara verme nedeni

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı

2023 Hedefleri

Hedefler	2021	2022	2023
AYS'ne kaydedilen üye oranlarının artırılması 2022 yılında tesis yönetim hesapları devreye alındı. Tesis yöneticilerinin takibi sayesinde 2023 yılında fitness üyelerinin %90'ı ve üzeri AYS'ne kaydedilmesi hedeflenmektedir.	%57	%73	%90+
Üye başına düşen test sayılarının sürdürülmesi 2022 yılında iş skorda test başına verilen puan sayesinde üye başına düşen test sayısı 1.5 kat artmıştır. Bu sayı 2023 yılında sürdürülmesi hedeflenmektedir.	2.9	4.3	4+
Test çeşitliliğinin artırılması 2022 yılında verilen eğitimlerle test çeşitliliği 2 kat artırılmıştır. 2023 yılında bu rakamı %50 oranına çıkartmak için yeni bir test öneri algoritması tasarladık. Bu algoritma ile test çeşitliliğinin artırılması hedeflenmektedir.	%14	%26	%50
Üye Başına Düşen Egzersiz Program sayısının artırılması 2023 yılında egzersiz programı başına verilen iş skor puanı artırılacaktır. Bu sayede üye başına düşen egzersiz program sayısı artırılması hedeflenmektedir.	1.2	1.2	2+
Anket Yanıt Oranlarının artırılması 2022 yılında üyeler gönderilen anketlerin %13'ü yanıtlandı. Tesis yöneticilerinin üyeleri bilgilendirmesi konusunda bilgi verilmiştir. Bu sayede üye anket yanıt oranının artırılması hedeflenmektedir.		%13	%30+

2022 Spor İstanbul Akademi Yazılım Sitemi Veri Tabanı