

Fitness ve Wellness Eğitmenliği: Kavramsal Bir Yaklaşım

Ali ERASLAN¹, Sümer ALVURDU¹, Türker BIYIKLI²

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
²Niğantası Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Derleme Makale

Öz

Son on yılda, dünyada ve ülkemizde sağlık ve fitness sektörüne artan ilgi ve gelişmeye paralel olarak, egzersiz ile ilgili bireylere çeşitli sebeplerle rehberlik etmek amacıyla kullanılan “eğitmenlik” kavramına gösterilen ilgi artmıştır. Nitekim, Amerikan Spor Hekimliği Koleji’ne göre, hem fitness eğitmenliği hem de wellness eğitmenliği dünya genelindeki fitness trendlerinde ilk on içinde yer almaktadır. Ülkemizde bu denli öneme sahip olan sağlık ve fitness tesislerinde sunulan hizmetin temelini oluşturan fitness ve wellness kavramları başta özel sektör olmak üzere birçok alanda birbirinin yerine veya yanlış anlamda kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sağlık ve fitness tesisleri yöneticisi ve çalışanları için fitness ve wellness kavramlarına açıklık getirerek, eğitmenlik anlayışındaki farklılıklarını ortaya koymaktır. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. İlgili literature ulaşmak amacıyla spor, sağlık ve egzersiz konusundaki önde gelen kuruluşların 2013-2019 yılları arasındaki yayınları incelenmiştir. Fitness eğitmenleri, insanların bireysel olarak sağlık ve fitness hedeflerine ulaşmaları için güvenli ve etkili egzersiz programları tasarlayacak bilgi, eğitim ve beceriye sahip olan kişilerdir. Wellness eğitmenliği ise, insanları daha iyi bir yaşam ile ilgili hedeflerine ulaşmaları için onlara yardım eden ve cesaretlendiren, birey yada gruplarla çalışan, eğitimleri ve geçmişleri çeşitlilik gösteren kişilerdir. Wellness eğitmenliğinin doğasında spesifik bir öğreticilik yoktur, fitness eğitmenliğinde öğreticilik söz konusudur. Fitness eğitmenlerinin aksine, wellness eğitmenleri üyelerine tam olarak ne yapmaları gerektiğini söyleyen değil, onlara ne istediğini ve nedenini soran, isteklerine nasıl ulaşacaklarıyla ilgili onlarla işbirliği yapan kişilerdir. Sonuç olarak, her iki kavram da bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmeleri, zinde kalmalarına yönelik amaçlara hizmet etse de eğitmenlik anlayışları açısından bir çok farklılık göstermektedir..

Anahtar sözcükler: *Fitness, Wellness, Eğitmenlik*

Geliş Tarihi/Received: 26.9.2019

Kabul Tarihi/Accepted: 29.3.2020

Fitness and Wellness Coaching: A Conceptual Approach

Abstract

In the last decade, in parallel with the growing interest and development in the health and fitness sector in the world and in our country, the interest in the concept of “coaching”, which is used to guide individuals about exercise for various reasons, has increased. Thus, according to the American College of Sports Medicine, both personal fitness coaching and wellness coaching are among the top ten in fitness trends worldwide. The concepts of fitness and wellness, which form the basis of the service offered in health and fitness facilities, which are of such importance in our country, are used interchangeably or incorrectly in many areas, especially in the private sector. The purpose of this study is to clarify the concepts of wellness and fitness and to reveal their differences in the understanding of coaching for managers and employees in health and fitness centers. In this study, review method was used. In order to reach the related literature, the publications of the leading organizations in the fields of sports, health and exercise between 2013-2019 were viewed. Fitness coaches are people who have the knowledge, training and skills to design safe and effective exercise programs to help people achieve their individual health and fitness goals. Wellness coaches are people who help and encourage people to reach their goals related to a better life, work with individuals or groups, and have a diverse education and background. There is no specific instructiveness in the nature of a wellness trainer, while a fitness trainer is instructiveness. Unlike fitness instructors, wellness instructors are people who do not tell their members exactly what to do, but ask them what they want and why, and collaborate with them on how to achieve their wishes. As a result, although both concepts serve the aims of individuals to maintain a healthy life and remain fit, they differ in terms of their instructional understanding.

Keywords: Fitness, Wellness, Coaching

Giriş

İnsanların egzersize olan ilgisi fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden elde ettikleri kazanım ve farkındalık ile günden güne artmaktadır. Uluslararası Sağlık, Raket Sporları ve Spor Kulübü Birliği (International Health, Racquet and Sports Club Association - IHRSA) raporuna göre, sağlık ve fitness kulüpleri dünya genelinde 174 milyon üyeyi geride bırakmıştır. Endüstri geliri 87,2 milyar doların üzerinde olup, 2023’de tahmini gelirin yaklaşık 113 milyar dolara ulaşacağı öngörülmektedir (Parasannan, 2018; IHRSA, 2018). Ayrıca sağlık ve fitness tesislerinin sayısı ise 201 binin üzerine çıkmıştır (IHRSA, 2018).

Hem dünyada hem de ülkemizde sağlık ve fitness sektörüne artan bu ilgi ve gelişmeye paralel olarak, egzersiz ile ilgili bireylere çeşitli sebeplerle rehberlik etmek amacıyla kullanılan “eğitmenlik” kavramına gösterilen ilgi de son on yılda giderek artmıştır. Öyle ki, Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine – ACSM) tarafından yapılan dünya genelindeki fitness trendleri ile ilgili araştırmada hem fitness eğitmenliği hem de wellness eğitmenliği sağlık ve fitness sektöründe ilk on içinde yer almaktadır (Thompson, 2019).

Fitness ve wellness eğitmenliğinin bu popüleritesi, çeşitli kurum ve federasyonların sunduğu fitness eğitmenliği ve wellness eğitmenliği sertifikasyon programları ile farklı bir boyut kazanmıştır (Huffman, 2016). Ancak, sağlık ve fitness tesislerinde sunulan hizmetin temelini oluşturan fitness ve wellness kavramları başta özel sektör olmak üzere birçok alanda birbirinin yerine veya yanlış anlamda kullanılmaktadır.

Ayrıca, fitness eğitmenliği ve wellness eğitmenliği ile ilgili Türkiye'de çok sınırlı sayıda çalışma olduğu ve bu kavramları açıklamaya yönelik herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda bu çalışmanın amacı, fitness ve wellness kavramlarına açıklık getirerek, eğitmenlik anlayışındaki farklılıkları ortaya koymaktır.

Fitness Kavramı

Fitness kavramı, en yalın haliyle fiziksel uygunluğu yani, vücudun verimli ve etkili bir şekilde çalışabilmesini ifade etmektedir (Cureton, 1945). Fitness, bireyin etkili bir şekilde çalışmasında, boş zamanların tadını çıkarmasında, sağlıklı olmasında ve hipokinetik hastalıklara veya koşullara direnmesinde önemli rol oynar. Fitness düzeyinin gelişimi birçok etkene bağlı olmasına rağmen, düzenli fiziksel aktivite olmadan optimal sağlık düzeyinin de sağlanması mümkün değildir (Corbin, Welk, Corbin ve Welk, 2007).

Fitness kavramı, her biri toplam yaşam kalitesine katkıda bulunan en az beş sağlık ve altı beceriyle ilgili (performans) bileşenlerinden oluşan bir iyilik halidir (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Sağlık ile ilgili bileşenler; kardiyovasküler uygunluk, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, esneklik ve vücut kompozisyonundan oluşmaktadır (Roy, Springer, McNulty ve Butler, 2010; Storer, Dolezal, Berenc, Timmins ve Cooper, 2015). Sağlıkla ilgili uygunluğun her bir bileşeninin orta düzeyde bir miktarına sahip olmak, hastalıkların önlenmesi, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için şarttır (Kesaniemi ve ark., 2001).

Sağlıkla ilgili yüksek fitness düzeyi, sağlık yararlarından ziyade performansla ilgilidir. Örneğin, sırt ve duruş sorunlarını önlemek için ılımlı miktarlarda kuvvet gerekirken, yüksek dayanıklılık seviyeleri takım sporları ve ağırlık kaldırma gibi işlerde daha iyi performansa katkıda bulunur (Corbin ve ark., 2007).

Fitness kavramının beceri ile ilgili bileşenleri ise, iyi sağlıktan ziyade performans ile ilişkilidir. Güç, sürat, çeviklik, koordinasyon, denge ve reaksiyon zamanı bileşenleri beceri ile ilgili olarak adlandırılırlar (Şekil 1) çünkü bunlara sahip olan insanlar, sporda ve belirli iş türlerinde gerekli olan motor becerilerde yüksek performansı kolay elde ederler (Corbin ve ark., 2007).



Şekil 1. Sağlık ve beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri

Sağlık ile ilişkili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

- Kardiyovasküler uygunluk: Fiziksel aktivite sırasında bireyin kalp ve solunum sisteminin yorgunluk oluşmadan egzersize devam edebilme için gerekli enerjiyi kullanabilme yeteneği
- Kassel dayanıklılık: Kişinin aşırı yorgunluk oluşmadan kaslarının bir dirence aralıksız olarak karşı koyabilme becerisi
- Kassel kuvvet: Kasların dış bir kuvvet uygulama veya ağır bir yük kaldırabilme yeteneği
- Esneklik: Bireyin kas uzunluğu ve eklemlerindeki hareket aralığını gösterir
- Vücut kompozisyonu: Vücudu oluşturan kas, yağ, kemik ve diğer dokuların yüzdesi (Corbin, Lindsey, Welk ve Corbin, 2000).

Beceri ile ilişkili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

- Güç: Bireyin en kısa sürede maksimum iş yapabilme kapasitesi
- Sürat: Bireyin en kısa sürede bir yerden bir yere doğrusal olarak hareket edebilme yeteneği
- Çeviklik: Bireyin hızlı bir şekilde farklı yönlerde hareket edebilme yeteneği
- Koordinasyon: motor becerileri doğru bir şekilde gerçekleştirebilmek için duyuvarı vücut ile uyumlu kullanabilme yeteneği
- Denge: Bireyin hareketsiz veya hareketli iken dengesini koruyabilme yeteneği
- Reaksiyon zamanı: uyararı ile o uyarana karşı verilen tepki arasında geçen süre (Corbin ve ark., 2000).

Fitness Eğitmenliği

Eğitmenlik; insanların arzuladıkları hedef konusunda işbirliği yapma, farklı yollar arama ve ortam oluşturma gibi sistematik bir süreci ifade eder (Griffiths, 2005). Yaşam tarzı ile ilgili eğitimlik, öz-değişim ve kişisel gelişim programlarını planlama ve uygulamaya hazır olan bireyler için bir rehberlik ve destek süreci anlamına gelmektedir (Gavin, 2005) Eğitimlik, kişisel sorumluluğu ve derinlemesine düşünmeyi kişilere aktararak, onlara nerede olduklarını, nereye gitmek istediklerini ve hedeflerine nasıl ulaşacaklarını görmelerinde yardımcı olur (Wellcoaches Corporation, 2003).

Her alanda olduğu gibi fitness sektöründe de bireyler, kapsamlı bir fiziksel egzersiz programı veya herhangi bir egzersiz tekniği önerileri için eğitimliklere ihtiyaç duymaktadır (Gary, Moore ve Scholtz, 2015). Bu bağlamda, onlara yardımcı edecek kişi de fitness eğitimlikdir (Storer ve ark., 2014). Fitness eğitimlik egzersiz konusunda uzman olan, üyelerine en uygun egzersiz programını oluşturan, uygulayan ve fiziksel değerlendirmeler ile bireyin hedefine ulaşmasına rehberlik eden kişidir. Asıl amaç, kişilerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesi, iyi beslenmesi ve motive edilmesidir. Ayrıca, fitness eğitimlikleri, birlikte çalıştığı kişilerin öz-yeterlik duygusu kazanmalarına ve kendi fiziksel sonuçlarını etkilemedeki rollerini anlamalarına yardımcı olur (Thompson, 2010).

ACSM, fitness eğitmenliğini “sağlıklı popülasyonlarda ve/veya egzersiz için tıbbi izni olan bireylerde egzersiz liderliği yapan uzmanlardır” şeklinde ifade etmiştir (Thompson, 2010). Çalışma şartlarına bağlı olarak, fitness eğitmenlerinin sorumlulukları ise şu şekildedir:

- Üyelere egzersiz ve fiziksel aktivite hazırlık anketi uygulamak (bu, özellikle ihtiyaç halinde üyenin sağlığı ile ilgilenen kişilerle/kurumlarla iletişime geçmesini de içerebilir).
- Üyelerin mevcut fiziksel uygunluk seviyelerini belirlemek için testler yapmak.
- Üyelerin gerçekçi hedefler belirlemelerine, hedefleri gerektiği gibi değiştirmelerine yardımcı olmak ve programa uyum için gerekli motivasyonu sağlamak.
- Üyelerin hedeflerini ve gelişimlerini göz önünde bulundurarak en uygun egzersiz programını oluşturmak ve gerektiğinde programı modifiye etmek.
- Egzersizlerin güvenli ve etkili bir şekilde uygulanması için üyelere gerekli talimatlar hakkında bilgilendirmek ve teknikleri göstermek.
- Yanlış veya tehlikeli egzersiz tekniklerini veya programın tamamını düzeltmek.
- Yaralanma riskini en aza indirmek için genellikle serbest ağırlık egzersizlerinde üyelere yardım etmek.
- Egzersiz programının etkililiği için üyelerin eksiklikleri/gelişimlerini kayıt altına almak.
- Üyelerin sağlık ve fitness alanındaki sorularını doğru bir şekilde cevaplamak için sürekli bilgileri güncellemek (Thompson, 2010).

Wellness Kavramı

Wellness popüler bir kelime olarak günümüzde birçok yerde karşımıza çıkmaktadır. Wellness kavramı, wellness programları, wellness merkezleri, wellness yarışmaları, wellness konferansları, wellness dergisi, wellness yöneticileri, wellness ödülleri, wellness turizmi, wellness besin takviyeleri ve hatta bir wellness marka kedi ve köpek maması şeklinde bile görülmektedir (Kirkland, 2014).

Kullanımı son zamanlarda daha da yaygınlaşan wellness hegemonyası toplumda artık bir ortak görüş oluşturmuştur. Bu ortak görüş, sağlık kelimesinin hasta olmaktan daha fazla şeyi ifade ettiği, sağlığın teşviki ve hastalığın önlenmesinin üst düzey yönetim ve kişisel öncelik olduğu, bunun için de yeterince çaba gösterilmesi gerektiği şeklindedir (Kirkland, 2014).

Wellness kavramının bugün bilinen şekliyle ortaya çıkışı “sağlık alışkanlıkları” kavramının ortaya çıkışı ile örtüşmektedir. Aslında günümüzde konuşulan sağlık davranışları ya da risk faktörleri uzun zamandır yapılan sağlık ile ilgili bireyselleştirilmiş açıklamalar ve fikirlerin güncel terimleridir (Miller, 2005).

Wellness terimi ilk olarak II. Dünya Savaşı sonrası Amerika Birleşik Devletleri’nde kullanıma girmiştir. Ancak kavramın kökleri sağlık, ahlak ve sorumlulukla ilgili Amerikan

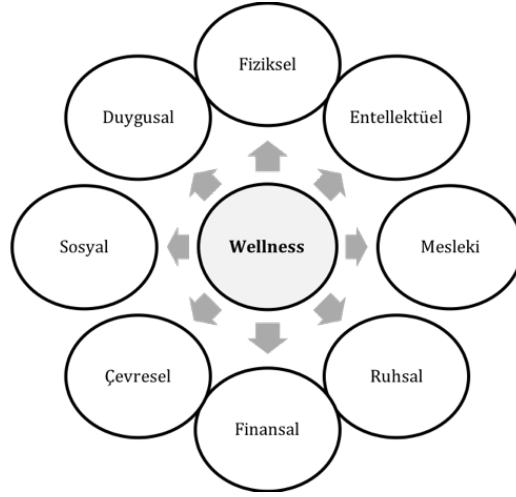
fikirlerinin tarihine kadar uzanır. 19. yy. Birleşik Devletleri'nde bireylerin bedensel sağlığının, genellikle dışarıdan tıbbi müdahaleyle değil, ahlaki olarak erdemli ve uygun bir zihin durumuna ulaşmasından kaynaklandığı düşüncesi gibi dini ve ruhsal hareketler önem kazanmıştır (Miller, 2005). Dolayısıyla, doğru tutum, doğru uygulama ve sağlık için bireysel sorumluluk arasındaki güçlü bağ, genel sağlığın merkezi bir parçası olmuştur (Morone, 2003).

Halbert L. Dunn'ın 1959 yılındaki "İnsan ve Toplum İçin Yüksek Düzey Wellness" adlı çalışmasında ilk kez wellness teriminden bahsedilmiş ve sağlıklı olmanın hasta olmamaktan daha fazlası olduğu görüşü ileri sürülmüştür. Dun'a (1959) göre wellness kavramının gerekliliğini açıklayan modern yaşamın dört özelliği şu şekilde ortaya çıkmaktadır: İletişim teknolojileri aracılığı ile bağlantılık, nüfus patlaması ve kalabalıklaşma, nüfusun yaşlanması ve modern yaşam temposunun getirdiği stres.

Wellness, kişinin tatmin edici bir yaşam tarzı için farkındalık sahibi olması ve seçim yapmasını gerektiren bilinçli bir süreç (Johnson, 1986; Swarbrick, 1997) veya yaşam kalitesini artırmaya yönelik davranış unsurları yaratma ve uyarılma süreci (Johnson, 1986) olarak tanımlanabilir. Diğer taraftan, wellness yaklaşımı, bireyin amaçlarını, tercihlerini, ilgi alanlarını ve güçlü yanlarını tanımlar. Bu yaklaşım, kişilerin yaşam kalitesine ulaşmak için gerekli değerli toplumsal rolleri üstlenmeleri veya sürdürmeleri için fırsatlar sunmaktadır. Wellness sorunlar üzerinde durmaktan ziyade birey üzerinde olumlu tutum yaratmaya çalışır. Bu bağlamda, bireyin iç motivasyonu ve iyimser tavrı güçlenir (Swarbrick, 2006).

Wellness yaklaşımında, bir kişinin kişisel sorumluluğu üstlenmeye ve kendi sağlığının korunmasında proaktif olma vardır. İnsanlara, kendi sağlık davranışlarını kendilerinin gözetmelerinde aktif bir rol ve sorumluluklar verir (Swarbrick, 2006). Wellness yaşam tarzı, yeterli uyku ve dinlenme, üretkenlik, deneyim, anlamlılık, beslenme, verimlilik, sosyal iletişim ve destek verici ilişkiler gibi sağlığı da kapsayan alışkanlıklarının bir denge içinde olmasıdır (Swarbrick, 1997). Wellness, içerdiği fiziksel, duygusal, entelektüel, sosyal, mesleki, çevresel, ruhsal ve finansal boyutlar ile bütünsel ve çok boyutludur (Swarbrick, 2006; Stara ve Charvet, 2013).

Ulusal Wellness Enstitüsü kurucu ortaklarından Dr. Bill Hettler tarafından 1976 yılında altı boyutlu (mesleki, sosyal, entelektüel, fiziksel, duygusal, ruhsal) ilk wellness modeli geliştirilmiştir (Miller, 2005). Daha sonra alanyazına bakıldığında wellness boyutlarının birkaç şekilde ele alındığı görülmüş ve sekiz boyutlu wellness modeli (Şekil 2) ele alınmıştır (Maryellen, 2013; Nelson ve Shockley, 2013; Anttiroiko, 2018).



Şekil 2. Wellness boyutları

Fiziksel Boyut

- Fiziksel etkinliklere düzenli katılım,
- Sağlıklı beslenme ile fiziksel beden işleyişi arasındaki ilişkinin tanınması (Horton ve O'Fallon, 2011).

Duygusal Boyut

- Duyguların, değerlerin ve tutumların anlaşılması ve bunlara saygı duyulması,
- Başkalarının duygularına anlayış göstermek,
- Duyguları yapıcı bir şekilde yönetmek,
- Genel hayat hakkında olumlu ve coşkulu hissetmek (Horton ve O'Fallon, 2011),
- Topluma katkıda bulunmak (Stoewen, 2017).

Entelektüel Boyut

- Yeni becerilerin ve yeteneklerin sürekli olarak kazanılması ve yaratıcı bir şekilde uygulanması,
- Kendi kendini yöneten davranışlarla hayat boyu öğrenmeye olan bağlılık (Strout ve Howard, 2012).

Sosyal Boyut

- Sağlıklı bir ilişki sürdürmek,
- Başkalarıyla birlikte olmaktan zevk almak,
- Arkadaşlık ve yakın ilişkiler geliştirmek,
- Başkalarıyla ilgilenmek ve başkalarının sizi önemsemesine izin vermek,
- Topluma katkıda bulunmak (Stoewen, 2017).

Mesleki Boyut

- Değerlere, hedeflere ve yaşam tarzına uygun kişisel memnuniyet,

- Yaşam zenginliği sağlayan işlere katılım (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Stoewen, 2017).

Çevresel Boyut

- Çevre ile birey arasındaki uyum,
- Kişinin çevre yönetimine ilgisi,
- Çevre ve birey arasında bir tutarsızlık olduğunda, stress gibi zihinsel veya fiziksel hastalıklar meydana gelmesi,
- Bireyin çevresinin, davranışlarını etkilemesi (Allison, 1997; Zwetsloot ve Pot, 2004; Horton ve Snyder, 2009).

Ruhsal boyut

- Dini olsun ya da olmasın hayat ile ilgili amaç, değer ve anlama sahip olmak,
- Sahip olunan inançlara ve değerlere uygun etkinliklere katılmak (Horton ve O'Fallon, 2011).

Finansal Boyut

- Finansal wellness, kişinin mevcut durumdan memnun olması ve öngörülebilir bir gelecekte mali durumları harekete geçirme yeteneği,
- Kişisel finans hakkında bilgi sahibi ve kontrolü,
- Finansal wellness, bireyin kişisel mali durumunun hem nesnel algı hem de öznel göstergelerini dikkate alma (Swarbrick, 2006; Rehman, Katpar, Khan ve Hussain, 2015).

Wellness Eğitmenliği

Wellness eğitmenliği çalışma alanı çok geniş bir hizmet olarak ortaya çıktığından dolayı, egzersiz ve spor bilimleri gibi alanlardan mezun bireyler ve fitness eğitmenleri için yeni bir fırsat yaratmıştır. Bu nedenle, wellness eğitmenliğini, kariyerinin bir parçası olarak gören bir çok kişi vardır. Bu eğitimi almalarını gerekli kılan nedenlerin başında üyelerin talepleri, sağlık sektöründeki yenilikler, kişiselleştirilmiş hizmet, daha iyi bir bireysel fitness eğitmeni olma isteği gelmektedir (Pettitt, 2013).

Wellness kavramının sağlık ve fitness sektöründe ortak bir anlama kavuşmasından sonra wellness ile ilgili bir takım çalışmalar yapılmış ve "wellness eğitmenliği" gündeme gelmiştir. Wellness ile ilgili bir çok ve çok boyutlu tanımlar yapmak mümkündür (Corbin ve Pangrazi, 2001) fakat David Viscott, wellness görüşünün en genel halini "olmak istediğin kişi için kendinle ilgili bir şeyler yapmaya başlamak" şeklinde ifade etmiştir (Roy ve Roberts, 2015).

İnsanların sürekli kendini yenilemek, geliştirmek üzere yüzyıllardır bir çaba içerisine girdiği düşünüldüğünde, adı wellness olmasa da bu anlayışın yeni bir şey olmadığı ortadadır. Ancak, wellness eğitmenliği nispeten yeni bir kavramdır. Wellness eğitmenliği, fitness antrenörü, atletik performans antrenörü, yaşam koçu gibi anlamlara gelmez. Wellness eğitmenliği, "insanları daha iyi bir yaşam ile ilgili hedeflerine ulaşmaları için onlara yardım eden ve cesaretlendiren; birey yada gruplarla çalışan; eğitimleri ve

geçmişleri çeşitlilik gösteren kişilerdir” şeklinde tanımlamaktadır (Swarbrick, Murphy, Zechner, Spagnolo ve Gill, 2011; Roy, Lisowski ve Roberts, 2014).

Wellness eğitmenliği, antrenörlük psikolojisi ve çeşitli akademik çalışmalardan ortaya çıkan 15'ten fazla teorinin birleşimidir. Bu teorilerden bazıları, takdir edici sorgulama, motivasyonel görüşme ve transteorik modeldir. Eğitmenlik anlayışı bir çok felsefik teori içermesine rağmen, eğitmenler ve felsefeciler arasında fark vardır (Pettitt, 2013).

Wellness eğitmeni insanların davranışlarını değiştirme sürecinde onlara kolaylık sağlayan kişidir. Örneğin, bir üye stresinin azalması için veya genel sağlığı ile ilgili bir konuda wellness eğitmenine ihtiyaç duyar. İlk sıralarda genel sağlıkla ilgili hedefler veya bir wellness vizyonu geliştirilebilir. Daha sonradan ise motivasyonel görüşme teknikleri uygulanabilir. Bu çalışmalar, tabiki şartlara bağlı olarak, yüz yüze, telefonla veya diğer teknolojiler yardımıyla gerçekleştirilebilir (Pettitt, 2013).

Wellness eğitmenleri, eğitmenlik teori ve yöntemlerini kullanarak sağlık, sağlıklı yaşam ve fitness ile ilgili alanlarda uzman kişilerdir. Wellness eğitmenleri belirli sağlık ve fitness hedefleri olan üyelerle ve sağlık ve fitness ile ilgili kişisel veya mesleki hedefleri olan kişilerle çalışırlar (Gavin ve Mcbrearty, 2018).

Fitness Eğitmeni ile Wellness Eğitmeni Arasındaki Farklılıklar

Fitness eğitmenliği ve wellness eğitmenliği bir çok benzer beceri ve özelliğe sahiptir. Her iki eğitmenlik de koruyucu sağlık hizmetleri konusunda insanlara yardım etme konusunda tutkulu, güvenilir ve yetenekli uzmanlıklardır (Thompson, 2010).

Ancak, bu durum bir çok alanda fitness eğitmenliği ile wellness eğitmenliği kavramlarının birbirinin yerine kullanılmaya başlanmasına neden olmuştur. Örneğin, Chapman, Lesch ve Baun (2007), sağlık ve wellness eğitmenliğini, “sağlık ve sağlıklı yaşam konusunda çalışan bireysel fitness eğitmenliği” şeklinde ifade etmiştir. Halbuki, wellness eğitmenliği fitness eğitmenlerinin sunduğu hizmeti daha da genişletmektedir (Pettitt, 2013).

Tablo 1’de üyelerine olan eğitmenlik yaklaşımı açısından wellness eğitmenliği ile bireysel fitness eğitmenliği arasındaki bazı felsefi farklılıklar gösterilmiştir (Frates, Moore, Lopez ve McMahon, 2011). Eğer bir fitness eğitmeni aynı zamanda wellness eğitmeni olarakta hizmet sunuyor ise o zaman üyesine olan yaklaşımı da farklılaşacaktır. Örneğin; davranış değişikliği üzerine stratejiler belirleyebilmekte veya egzersiz liderliği yapabilmektedir. Ayrıca bunları farklı şekilde birlikte de uygulayabilir (Pettitt, 2013).

Tablo 1. Fitness eğitmeni ile wellness eğitmeni karşılaştırması

Fitness Eğitmeni	Wellness Eğitmeni
Uzmandır	İş kolaylaştırıcıdır
Ana amacı, öğretmektir	Ana amacı, dinlemektir
Sorunları düzeltir	Sorunların düzelmesi için öz-yetenlik geliştirir
Çözümler sunar	Kaygıların üstesinden gelmek için yardım eder

Tablo 1’de görüldüğü üzere fitness eğitmeni ile wellness eğitmeni ortak özelliklere sahip olmasına karşın eğitmenlik rolleri açısından farklılık göstermektedir. Buna göre, fitness eğitmenliğinde öğreticilik ve birey ile birlikte çalışmak söz konusu iken, wellness eğitmenliğinde daha çok anlamak ve bireyi yönlendirmek esastır.

Gary ve arkadaşları tarafından “Egzersiz Profesyonelleri için Sağlık ve Fitness Eğitmenliği” başlıklı yapılan bir derleme çalışmasında (2015), fitness eğitmenliği ve wellness eğitmenliğinin farklılıkları Tablo 2’deki gibi verilmektedir.

Tablo 2. Fitness eğitmenliği ile wellness eğitmenliği farklılıkları

Fitness Eğitmeni	Wellness Eğitmeni
Otorite	Ortak
Eğitimci	Değişikliğe yardımcı
Gündemi belirler	Üyenin gündemini öğrenir
Üyenin sağlığından dolayı sorumluluk hisseder	Üye, sağlığından dolayı sorumludur
Problemleri çözer	Olasılıkları belirler
Neyin yanlış gittiğine odaklanır	Neyin doğru olduğuna odaklanır
Cevapları vardır	Soruları vardır
Konu dışına çıkıldığında müdahale eder	Üyenin hikayesini dinler
Üyeden daha çok çaba gösterir	Üye, en az eğitmen kadar çaba gösterir
Üye ile mücadele eder	Üye ile işbirliği yapar

Wellness eğitmenliğinin doğasında spesifik bir öğreticilik yoktur. Wellness eğitmenleri, üyelerine tam olarak ne yapmaları gerektiğini söyleyen değil, onlara ne istediğini ve nedenini soran, isteklerine nasıl ulaşacaklarıyla ilgili onlarla işbirliği yapan kişidir. Üye ve eğitmen birlikte kişiyi motive eden unsurları bulur ve gelecek için bir wellness vizyonu oluştururlar (Gary ve ark., 2015). Wellness eğitmenleri her zaman çalıştıkları kişilerin sorunlarını analiz edip, onlar için hedefler oluşturmaz. Çünkü kişilerin kendilerini değiştirmeleri için gerekli olan güce sahip olduklarını ve bunun için gerekli olan en iyi yolu kendilerinin seçmeleri gerektiğine inanırlar. Bu bağlamda, wellness eğitmeninin görevi kişilerin öz-yetkinliklerini (kendi kendine yapabilme) artırmak ve değişime olan korkularını gidermede onlara yardım etmektir (Pettitt, 2013).

Sonuç ve Öneriler

Fitness ile wellness kavramlarının birçok bileşeni arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair şüphe yoktur. Fitness, genel sağlığın teşviki, hastalıklardan korunma, bilişsel işlevselliğin artması gibi yararlar sunarken, kişinin genellikle tatmin edici bir sosyal deneyim olan boş zamanlara katılımını da artırmaktadır. Ayrıca, fitness kavramının ve içeriğinin hastalık ve erken ölüm riskini azaltabileceğine dair önemli kanıtlar mevcuttur (U.S. Department of Health and Human Services, 2000).

Ancak, fitness ne sağlık ne de wellness demektir. Dahası, hem sağlık hem de wellness kavramı, fitness kavramından çok daha geniş anlama sahiptir. Yani, fitness kavramı sağlık ve wellness kavramları ile ilişkili ancak aynı değildir. Çünkü, sağlık sadece fiziksel değil, çok daha fazla boyutludur (Corbin ve Pangrazi, 2001).

Wellness ise fiziksel, duygusal, entelektüel, sosyal, mesleki, çevresel, ruhsal ve finansal boyutları ile bütünsel bir yaklaşım olma özelliği taşır (Swarbrick, 2006). Dolayısıyla, bu iki kavramın getirdiği farklılık, eğitmenlik yaklaşımlarına da yansımaktadır.

Fitness eğitmenliğinde öğretmek ve birey ile birlikte çalışmak söz konusu iken, wellness eğitmenliğinde daha çok anlamak ve bireyi yönlendirmek esastır. Fitness eğitmenliğinde, eğitmen liderdir ve üye eğitmenini takip eder. Wellness eğitmenliğinde ise kararlar ortaktır ve eğitmen üyenin durumuna göre yardımcı olur. Fitness eğitmeni, yanlışları tespit ederek, problemleri çözmeye çalışırken, wellness eğitmeni olasılıkları belirleyerek, bireyi endişeleri doğrultusunda yönlendirir.

Bu iki eğitmenlik anlayışındaki bir başka farklılığa göre, fitness eğitmeni genellikle üyeden daha fazla çaba sarfeder; ancak wellness eğitmenliğinin öz-yetkinlik geliştirici özelliğinden dolayı üye, en az eğitmen kadar çaba sarfetmek zorundadır (Gary ve ark., 2015).

İşinde başarılı olmak isteyen verdiği hizmetin kalitesini artırmak isteyen bireysel fitness eğitmenleri, yaptıkları çalışmalar sonucunda sağlığa ilişkin çıktılarını artırmak için wellness eğitmenliği sertifikası programlarına katılabilirler. Böylece, bireysel fitness eğitmenliğinin öğretici modeli ile wellness eğitmenliğinin iş kolaylaştırıcı modeli bir arada ve etkin şekilde uygulanabilir. Kısacası, bireysel fitness eğitmenleri için wellness eğitmenliği onları işlerinde daha ileri taşıyacak önemli ve kapsamlı bir eğitim programıdır.

Yazar Notu:

Bu çalışmanın bir bölümü, 2-5 Kasım 2016 tarihleri arasında Eskişehir’de düzenlenen 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Arş. Gör. Ali ERASLAN

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

E-posta: aeraslan@gazi.edu.tr

Kaynaklar

1. Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health, 48*(4), 165-173.
2. Allison, D. G. (1997). Coping with stress in the principalship. *Journal of Educational Administration, 35*(1), 39-55.
3. Anttiroiko, A. (2018). *Wellness city: health and well-being in urban development*. London: Palgrave Macmillan.
4. Cureton, T. K. (1945). What is physical fitness?. *The Journal of Health and Physical Education, 16*(3), 111-150.
5. Corbin, C. B. ve Pangrazi, R. P. (2001). Toward a uniform definition of wellness: a commentary. *Research Digest, 3*(15), 3-8.
6. Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2000). *Concepts of fitness and wellness: a comprehensive lifestyle approach*. Boston: McGraw-Hill.
7. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2007). *Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Zyska I s-ka.
8. Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health, 49*(6), 786-792.
9. Frates, E. P., Moore, M. A., Lopez, C. N. ve McMahon, G. T. (2011). Coaching for behavior change in psychiatry. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 90*(12), 1074-1082.
10. Gary, A. S., Moore, M. ve Scholtz, M. (2015). Health and wellness coaching competencies for exercise professionals. *ACSM's Health & Fitness Journal, 19*(2), 20-26.
11. Gavin, J. (2005). *Lifestyle Fitness Coaching*. Champaign (IL): Human Kinetics Publishing.
12. Gavin, J., & Mcbrearty, M. (2018). *Lifestyle wellness coaching*. Human Kinetics.
13. Griffiths, K.E. (2005). Personal coaching: a model for effective learning. *Journal of Learning Design, 1*(2), 55-65.
14. Horton, B. W. ve O'Fallon, M. J. (2011). Employee wellness in the private club industry. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism, 10*(3), 285-303.
15. Horton, B.W. ve Snyder, C.S. (2009). Wellness: its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism, 8*(2), 215-233.
16. Huffman, M.H. (2016). Advancing the practice of health coaching. *Workplace Health & Safety, 64*(9), 400-403.
17. IHRSA (2018). *Global report, the state of the health club industry*. Boston, MA: Associate Publisher. Erişim Tarihi: 20.03.2020. Erişim Adresi: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2018-ihrsa-global-report/>
18. Johnson, J. (1986). *Wellness: A context for living*. Thorofare, NJ: Slack.
19. Kesaniemi Y. K., Danforth, E., Jensen, MD., Kopelman, P. G., Lefebvre, P. ve Reeder, B. A. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine Science in Sports & Exercise, 33*(6), 351-358.
20. Kirkland, A. (2014). What is wellness now? *Journal of Health Politics, Policy and Law, 39*(5), 957-970.
21. Maryellen, M. (2013). Mandalas and wellness wheels with persons with severe mental illness. *Journal of Art for Life, 5*(1), 1-20.
22. Miller, J. W. (2005). Wellness: the history and development of a concept. *Spektrum Freizeit, 1*, 84 -102.
23. Morone, J. A. (2003). *Hellfire Nation: the Politics of Sin in American History*. New Haven, CT: Yale University Press.
24. Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The Wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development, 78*, 251-266.
25. Nelson, A. ve Shockley, C. (2013). Wellness coaching: frontline worker training in mental health. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 8*(1), 45-55.
26. Stara, J. ve Charvat, M. (2013). Wellness: its origins, theories and current applications in the United States. *Scientific Journal of Acta Salus Vitae, 1*(2), 1-12.
27. Parasannan, A. (2018). Global Fitness and Recreational Sports Centers Market Research, Allied Market Research. Erişim Tarihi: 20.03.2020. Erişim Adresi: <https://www.alliedmarketresearch.com/fitness-and-recreational-sports-center-market>

28. **Pettitt, C.** (2013). Wellness coaching certifications: a new career frontier for personal trainers in health care. *Strength & Conditional Journal*, 35(5), 63-67.
29. **Rehman, R., Katpar, S., Khan, R., ve Hussain, M.** (2015). Financial wellness awareness: a step closer to achieve millennium development goals for pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 31(1), 49-53.
30. **Roy, B.A., Lisowski, C ve Roberts, P.A.** (2014). Health and wellness coaching: an opportunity for clinical exercise physiologists. *Journal of Clinical Exercise Physiology*, 3(1), 9-15.
31. **Roy, B. A. ve Roberts, P. A.** (2015). Wellness vision before new year's resolution. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(1), 3-4.
32. **Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V. ve Butler, N. L.** (2010). Physical Fitness. *Military Medicine*, 175(8), 14-20.
33. **Storer, T. W., Dolezal, B. A., Berenc, M. N., Timmins, J. E., & Cooper, C. B.** (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 1995-2006.
34. **Stoewen, D. L.** (2017). Dimensions of wellness: change your habits, change your life. *The Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861-862.
35. **Strout, K. A. ve Howard, E. P.** (2012). The six dimensions of wellness and cognition in aging adults. *Journal of Holistic Nursing*, 30(5), 195-204.
36. **Swarbrick, M.** (1997). A wellness model for clients. *Mental Health Special Interest Section Quarterly*, 20, 1-4.
37. **Swarbrick, M.** (2006). A wellness approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.
38. **Swarbrick, M., Murphy, A. A., Zechner, M., Spagnolo, A. B. ve Gill, K. J.** (2011). Wellness coaching: a new role for peers. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 34(4), 328-331.
39. **Thompson, W. R. (Ed.).** (2010). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer Business.
40. **Thompson, W. R.** (2019). Worldwide survey of fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18.
41. **Department of Health, Human Services, Washington, DC., & Healthy People 2010 (Group).** (2000). *Healthy people 2010: understanding and improving health*. US Department of Health and Human Services.
42. **US Department of Health and Human Services.** (2008). *US Department of Health and Human Services 2008 physical activity guidelines for Americans*. Hyattsville, MD: Author.
43. **Wellcoaches Corporation.** (2003). *Fitness coaching skills manual*. Wellesley (MA): Wellcoaches Corporation Publishing.

