

# Bir Fitness Trendi Olarak CrossFit'in Türkiye'deki Yapısı ve Kültürü

## The Structure and Culture of CrossFit in Turkey as a Fitness Trend

Hüseyin SARIÇAM<sup>1</sup> 

Murat MADAN<sup>2</sup> 

Aytekin SOYKAN<sup>3</sup> 

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

### öz

Dünyada daha önceki yıllarda ortaya çıkmış ve yayılmış olan CrossFit sporunun Türkiye'deki gelişimi ve CrossFit'e ait kültürünün nasıl olduğunu anlamak ve mevcut durumuyla ilgili bilgi edinmek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılan çalışmada, veri toplama tekniği olarak bireysel görüşme formu hazırlanmış ve görüşme tekniği ile yürütülmüştür. Araştırmanın katılımcılarını İstanbul, Ankara, Muğla, Aydın ve Manisa illerinde yaşayan CrossFit sporuyla en az 2 yıl süreyle ilgilenmiş, çeşitli ulusal ve uluslararası müsabakalara katılmış, 6 erkek 4 kadın olmak üzere toplamda 10 gönüllü oluşturmaktadır. Verilerin analizinde 6 ana tema ve 14 alt kategoriye ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucu olarak CrossFit'in sağladığı faydalardan dolayı tercih edildiği, CrossFit yapanların fiziksel yönden fit görünümlü oldukları, CrossFit'e aidiyetlerini gösterir çeşitli ekipmanlar kullandıkları, takım ruhu ve dayanışmaya önem verdikleri tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** CrossFit, fitness, kültür, spor merkezi

### ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the development of the CrossFit sport in Turkey and the culture of CrossFit, which has emerged and spread around the world in previous years, and to learn about its current situation. In the study, in which case study design, one of the qualitative research methods, was used, an individual interview form was prepared as a data collection technique and was carried out with the interview technique. The participants of the study consist of 10 volunteers, 6 men and 4 woman, who have participated in various national and international competitions, who have been involved in CrossFit sport for at least 2 years in İstanbul, Ankara, Muğla, Aydın and Manisa. In the analysis of the data, 6 main themes and 14 sub-categories were reached. As a result of the study, it has been determined that CrossFit is preferred due to the benefits it provides, CrossFit performers look physically fit, they use various equipment that show their belonging to CrossFit, team spirit and solidarity are emphasized.

**Keywords:** CrossFit, fitness, culture, sport center

### Giriş

Yüksek yoğunluklu karışık antrenman programları birçok toplumda farklı antrenman zeminlerinde fiziksel kondisyonu arttırmak için onlarca yıldır kullanılmaktadır. Son zamanlarda ayrıca antrenman tutkunları arasında bu tarz programların bir modifikasyonu olarak "Yüksek Yoğunluklu Güç Antrenmanı" mümkün olduğunca en hızlı şekilde en fazla tekrarlar sergilenen direnç egzersizleri popüler olmuştur. Bu bağlamda CrossFit yeni ve popüler bir antrenman metodu ve yarışma metodu olarak karşımıza çıkmaktadır (De Sousa ve ark., 2016).

CrossFit, 2000 yılındaki başlangıcından bu yana popüleritesi artan çok bileşenli bir egzersiz programıdır. Şu anda, dünya çapında 120'den fazla ülkede 13.000'den fazla bağlı CrossFit spor salonu bulunmaktadır ve bunların yarısından fazlası Amerika Birleşik Devletleri'nde yer almaktadır (Stracciolini ve ark., 2020) CrossFit 2000 yılındaki başlangıcından bu yana hızla milyar dolarlık uluslararası bir fitness sektörüne dönüşmüş ve 2013'te CrossFit'e bağlı spor salonu sistemi yak-

laşık 1,5-2 milyar dolara ulaşmıştır Bailey ve ark. (2019).

CrossFit, direnç egzersizlerini, cimnastik ve geleneksel aerobik yaklaşımlarını, (Bisiklet, kürek çekme, koşma gibi) genel fiziksel hazırlığı ortaya çıkarmak için günden güne değişen tek bir egzersiz olarak birleştiren yüksek yoğunluklu bir fonksiyonel egzersiz şeklidir (Mangine ve ark., 2020). CrossFit, yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen sürekli değişen fonksiyonel hareketler olarak tanımlanan bir fitness programı aracılığıyla aerobik kapasiteyi ve tüm vücut kas gücünü arttırmayı amaçlamaktadır (Larsen ve ark., 2020). CrossFit günün egzersizi "Workout of the Day (WOD)" olarak bilinen farklı CrossFit devrelerinin her biri için belirli bir şekilde birleştirildiği egzersizlerden oluşur. Öte yandan, belirli bir görevdeki performans genellikle söz konusu görevi bitirmek için gereken süre ölçülerek veya gerçekleştirilen tekrarların sayısı veya kaldırılan toplam ağırlık belirlenerek değerlendirilir (Martínez-Gómez ve ark., 2020). İlk CrossFit yarışması kazanana (Fittest on Earth™) unvanının verildiği Reebok CrossFit Games™'dir (Mangine ve ark., 2020). CrossFit'in bu

Geliş Tarihi/Received: 25.10.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 10.02.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:  
Hüseyin SARIÇAM  
E-posta: huseyinsaricam@halic.edu.tr

Cite this article: Sarıçam, H., Madan, M., & Soykan, A. (2022). The structure and culture of crossfit in Turkey as a fitness trend. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(1), 16-22.



Copyright@Author(s) - Available online at: [sportsciences-ataunipress.org](http://sportsciences-ataunipress.org)

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## Yöntem

denli popüler olması ve kitlelere yayılmasının ardındaki gerçeğin topluluk duygusunun barındırılması ve vücut kütlesi ile egzersiz, yüksek şiddetli interval antrenman, kuvvet antrenmanı ve fonksiyonel antrenman türlerini tek bir modelde toplamasından dolayı olduğu düşünülmektedir (Başar ve ark., 2020).

CrossFit'in dünya çapında popülerliğinin artması araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve bu alanda yapılan çalışmaların sayısı da günden güne artmaktadır. CrossFit ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde CrossFit'e ait fizyolojik ve fiziksel parametrelerin incelendiği, genellikle vücut kompozisyonu, anaerobik kapasite, kuvvet ve güç, çeşitli motor parametreleri ve yaralanma gibi konular üzerinde durulduğu ve az da olsa psikolojik unsurlarla ilgili olduğu gözlemlenmektedir (Başar ve ark., 2020). CrossFit yapanlarda sporcu yaralanmalarıyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Sprey ve ark. (2016) CrossFit sakatlık risklerini belirlemeye çalıştığı 622 kişiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların %31'inin CrossFit yaparken sakatlık yaşadığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Hak ve ark. (2013) yaralanma risklerini araştırdığı çalışmasında 132 katılımcının %74'ünün CrossFit yaparken sakatlık geçirdiğini ve bunların çoğunlukla omuz, sırt, kol ve dirsek yaralanmaları olduğunu bulmuştur. CrossFit'in fizyolojik etkilerinin incelendiği çalışmada Drum ve ark. (2017) CrossFit, uygulayıcılar tarafından yorucu veya "çok zor" bir aktivite olarak algılandığını ve ayrıca, bir antrenmandan 48 saat sonra aşırı yorgunluk hissi, kas ağrısı, şişme ve uzuv hareket güçlükleri gibi sıkıntıları bildirdiklerini vurgulamıştır. CrossFit'in psikolojik etkisini belirlemek üzere yapılan çalışmada Eather ve ark. (2016) ergenlik dönemindeki 51 öğrenciye yönelik 8 hafta süren CrossFit antrenmanı uygulamasında öğrencilerin tamamında mental sağlık çıktılarında fark bulunamamıştır. CrossFit'i sosyal açıdan ele alan çalışmaları incelediğimiz zaman, Bailey ve ark. (2019) CrossFit'de örgüt kültürü üzerine yapmış olduğu çalışmasında CrossFit'de paylaşılan deneyimlerden kaynaklanan örgüt kültürü ve güçlü bir topluluk duygusunun, CrossFit organizasyonunun hızlı büyümesinin ve başarısının, arkasındaki itici güç olduğuna inanıldığını vurgulamıştır. Benzer şekilde yapılan bir başka çalışmada ise Whiteman ve ark. (2018) yapmış olduğu çalışmada CrossFit'in geleneksel bir spor salonuna kıyasla daha büyük bir topluluk düzeyi duygusu sunabileceğini ve özel olarak CrossFit uygulayıcılarının geleneksel spor salonunun üyelerine göre daha yüksek düzeyde sosyal çevreye ve topluma aidiyet duygularına sahip olduğunu vurgulamıştır.

CrossFit alanındaki araştırmaların genelde antrenman bilimleri ile kısıtlı olması ve CrossFit'in sosyal boyutuyla ilgili çalışmaların yok denilecek kadar az olmasından dolayı, bu çalışmanın literatürde büyük bir açığı kapatacak olması yönünden önem arz etmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın amacı son yıllarda giderek önem kazanan bir fitness trendi olan CrossFit'e sosyal yönden bir bakış açısı kazandırmaktır.

### Araştırmanın Amacı

Dünyada daha önceki yıllarda ortaya çıkmış ve yayılmış olan CrossFit sporunun Türkiye'deki gelişimi ve CrossFit'e ait kültürünün nasıl olduğunu anlamak ve mevcut durumuyla ilgili bilgi edinmek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

### Araştırmanın Önemi

Değişen ve gelişen fitness trendlerinde CrossFit'in yeri, yapısı ve günden güne artan ilginin ülkemizdeki durumunun belirlenebilmesi ve CrossFit'in tanınırlığının artırılması konusunda çalışma önem arz etmektedir.

### Araştırma Deseni

Türkiye'de son yıllarda popüler olan fitness trendlerinden CrossFit'e ait mevcut işleyiş, kültürel ve sosyal yapının belirlenebilmesi için diğer bir değişle CrossFit'deki mevcut durumun yansımalarını belirlemek adına bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması desenine uygun hareket edilmiştir. Durum çalışması; araştırmacı tarafından genellikle bir programın, durumun, olayın, eylemin, sürecin ya da bir ya da birden fazla bireyin derinlemesine incelendiği nitel bir araştırma desendir (Creswell, 2014; Patton, 2014).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını İstanbul ilinde yaşayan CrossFit sporuyla en az 2 yıl süreyle ilgilenmiş çeşitli ulusal ve uluslararası müsabakalara katılmış 6 erkek 4 kadın olmak üzere toplamda 10 gönüllü oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme dolgun bilgi içerdiği düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak verir (Karataş, 2015). Çalışmada katılımcılar "K" harfiyle rumuzlandırılmıştır. Çalışma grubuna yönelik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.  
Katılımcılara Yönelik Kişisel Bilgiler

Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Alanı	Yaşadığı İl	Meslek	CrossFit Yılı
K1	E	40	Sağlık	İstanbul	Doktor	3
K2	E	39	Sağlık	İstanbul	Diş Hekimi	6
K3	E	24	Spor	İstanbul	Antrenör	4
K4	K	28	İktisat	İstanbul	İnsan Kaynakları Danışmanı	4
K5	E	24	Spor	İstanbul	Antrenör	2
K6	K	22	Spor	İstanbul	Öğrenci	3
K7	E	26	Spor	Muğla	Antrenör	4
K8	E	36	Fen Bilimi	Manisa	Akademisyen	5
K9	K	25	Spor	Aydın	Antrenör	4
K10	K	27	İşletme	Ankara	E-Ticaret	3

E: erkek; K: kadın

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada durum çalışmalarında başlıca kullanılan veri toplama tekniği olarak bireysel görüşme formu hazırlanmış ve görüşme tekniği ile yürütülmüştür. CrossFit sporunun mevcut durumunu ve kültürünü belirlemek için sporcuların tecrübe bilgi ve birikimlerine ulaşabilmek ve derinlemesine bilgi alabilmek adına nitel araştırma yöntemlerinden olan yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Öncelikle araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından sorular hazırlanmış ve değerlendirmesi için CrossFit sporunda tecrübeli bir öğretim üyesinin görüşleri alınmış ve sorular üzerinde mutabakata varılmıştır. Görüşme formunda "CrossFit'e başlama nedenlerin nelerdir? CrossFit ile Fitness arasında ne gibi farklar vardır? Tipik bir CrossFit merkezini tanımlar mısınız? CrossFit sporcusuna özel ayırt edici özellikler nelerdir? Covid-19 pandemisinin CrossFit'e yansımaları nasıl olmuştur?" sorularına yer verilmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinde katılımcılara önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme soruları yönlendirilmiş ve görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş olup ortalama 15-25 dakika arası sürmüştür.

## Verilerin Çözülmesi

Görüşmelerde alınan ses kayıtları Microsoft Word programında doküman haline getirilmiştir. Analize başlanmadan önce dokümanlar bir başka kişi tarafından tekrar okunarak transkript haline getirilen ham verilerde hata olup olmadığına bakılmıştır. Her bir transkript baştan sona okunarak genel kanaat oluşturulmaya çalışılmıştır. Veriler satır satır ve cümle cümle kodlama prensibine göre uygun olacak şekilde kodlanmıştır. Kodlama sürecinde açık kodlama ve seçici kodlama prensiplerine uygun hareket edilmiştir. Kodlar oluşturulduktan sonra alt kategoriler ve bunlardan da hareketle 6 ana temaya ulaşılmıştır. Elde edilen temalar bulgular bölümünde ayrı başlıklar olarak sunulmuştur.

Verilerin çözülmesi için veri analiz tekniği olarak içerik-tematik analiz kullanılmıştır. Verilerin bölümlere ayrılmasından sonra anlamlı kavramlar oluşturulmaya çalışılıp benzer anlamları çağrıştıran kavramlar kod olarak belirlenmiş ve kodlardan hareketle kategoriler ve sonrasında temalar oluşturulmuştur. Temalarda anlam bütünlüğü sağlandıktan sonra yorumlama yapılmıştır. İçerik analizinde elde edilen temalar örüntü olarak bulgular bölümünde sunulmuştur. Okuyucuların mevcut durumu zihinlerinde canlandırılmaları adına temsil gücü en yüksek alıntılar seçilmiştir.

## Araştırmada İnanırlılık, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirlik

### İnanırlılık

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonunda ses kayıtları yazıya aktarılmış ve elde edilen dökümlerin doğruluğunun teyit edilmesi adına katılımcılar tarafından okunup incelenmiştir.

### Tutarlılık

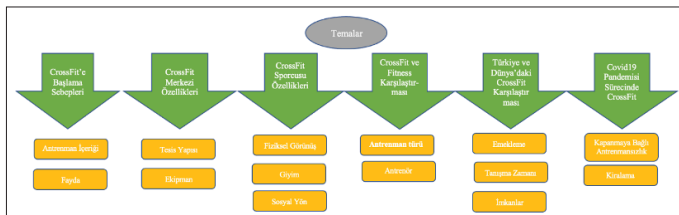
Araştırmada tutarlılığı arttırmak adına bulgular yorum ve genellemeden uzak tutularak okuyuculara sunulmuştur. Araştırmada elde edilen verilerin tamamı nitel araştırmaya hakim ve fitness alanında tecrübeli bir öğretim üyesi tarafından ayrı ayrı kodlanmış ve değerlendirilmiştir. Tüm kodlayıcılar genel olarak fikir ve görüş birliğine varmışlardır. Kodlamalara ait güvenilirliği hesaplamak adına Miles ve Huberman'ın (1994) güvenilirlik hesaplamak için önermiş olduğu formül [Güvenirlik= Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)] kullanılmıştır. Yapılan kodlamalarda her bir soru için oluşturulan kodlarda %80'nin üzerinde görüş birliği sağlanmıştır.

### Teyit Edilebilirlik

Araştırmada teyit edilebilirliği sağlamak adına görüşmelerde elde edilen ham veriler ve kodlamalar daha sonra ihtiyaç halinde incelemeye imkân tanımak adına araştırmacı tarafından saklanmaktadır.

## Bulgular

Çalışmada mülakat verilerinin analizi sonucunda 6 ana temaya ve bu temalarla ilişkili 14 alt kategoriye ulaşılmıştır. Elde edilen temalardan bazıları birbirleriyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. Temalar ve alt kategorilere yönelik örüntü Şekil 1'de Detaylı olarak gösterilmiştir. Elde edilen temalar şu şekildedir.



Şekil 1. Temalar ve Kategorileri Gösterir Örüntü

- 1) CrossFit'e Başlama Sebepleri
- 2) CrossFit Merkezi Özellikleri
- 3) CrossFit Sporcusu Özellikleri
- 4) CrossFit ve Fitness Karşılaştırması
- 5) Türkiye ve Dünya'daki CrossFit Karşılaştırması
- 6) Covid 19 Pandemi Sürecinde CrossFit

## Crossfit'e Başlama Sebepleri

Katılımcıları CrossFit sporuna yönelten nedenlerin araştırıldığı so-ruda antrenman içeriği ve sağladığı faydalar yönünden 2 alt kategoriye ayrıldığı gözlemlenmiştir.

### Antrenman İçeriği

CrossFit sporunun yapısı gereği rekabete yönelik olduğu ve içerisinde mücadele barındırdığı katılımcıların çoğunluğu tarafından ifade edilmiştir. Mücadele koduyla ilgili başlangıçta CrossFit'e başlama sebebinin farklı olmasına rağmen daha sonraları fikrini değiştiren unsur olduğuna yönelik K2 görüşlerini "Neden Cross-Fit, öncelikle kilo verme amacıyla başlamıştım fakat bundan sonra bunun bir rekabete yönelik olması grup halinde yapılması ve sürekli kendini geliştirme çabası beni motive etti ve daha çok içine çekti. Şu anda da devam ettiren şey yarışmacı ve rekabetsel ruh diyebilirim." şeklinde görüş bildirmiştir. Fitness ve vücut geliştirmeden farklı yapısından dolayı tercih ettiğiyle ilgili olarak K4 görüşlerini "Beni CrossFit'e iten sebep bence hiçbir zaman bundan önce yaptığım fitness, bodybuilding tarafı gibi durağanlık oranının çok daha düşük olması her gün farklı bir daha challengevari bir şeyle geliyor olması..." şeklinde ifade ederken K6 "Rekabetin doruklarını CrossFit sayesinde yaşayabilirsiniz..." diyerek rekabet ve mücadelenin üst seviyelerde yaşadığı vurulanmıştır.

CrossFit sporunun farklı metodlarla yapıyor olmasından dolayı katılımcılar tarafından tercih edildiği katılımcıların çoğunluğu tarafından ifade edilmiştir. CrossFit'in kendine has dinamiklerinin olduğuna yönelik K3 görüşlerini "İçerisinde birçok antrenman metodu bulunduğu bir sistem kendine has bir sistemi var bu yüzden antrenör olduğum ve aynı zamanda sporcu olduğum için CrossFit bana daha yakın bir spor branşı gibi göründü ve içerisine girdiğim zaman da gerçekten benim için çok uygun bir branş olduğu yönünde kanaat getirdim ve şu anda da dediğim gibi antrenman sistemi mi buna yönelik çalışmalarını devam ettiriyorum." şeklinde ifade ederken, multidisipliner bir sistem olduğu ve içerisinde farklı parametreleri bulundurduğuyla ilgili K4 cümlelerini "CrossFit'in farklı metotları olması sadece bir taraftan oluşmaması yani metabolik kondisyona da eğilebiliyorsun, kuvvete de sadece cimnastiğe de bu anlamda hani kendi içinde açıldığı zaman bütün disiplinlerin bir arada oluşu ilgimi çekiyor" şeklinde ifade ederken, K9 "Dayanıklılık ve gücün bir arada olması beni en çok etkileyen kısmı olmuştur..." diyerek CrossFit'e başlama sebebini vurulamıştır.

### Fayda

CrossFit sporunun fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden kişisel kazanımlarının olduğuna ilişkin K1 K2 K3 K6 K9 K10 görüşlerini bildirmişlerdir. Kendisine katkılarıyla ilgili olarak K3 "...CrossFit'e başladığım zaman her yönden bana katkılarını görmeye başladım yani beni daha çok içine çekti ve şöyle de bir şey var CrossFit gerçekten fiziksel yönden iyi olmanızı talep eden bir spor ve aynı zamanda da en çok önemli olan konulardan biri psikolojik olarak da sizi ciddi anlamda zorlayan bir branş..." şeklinde ifadelerde bulunurken K10 "CrossFit sayesinde vücudunuz ister istemez belirli şekle giriyor ve bu ruhsal olarak iyi hissetmenize sebep veriyor. Çevrenizde dikkat çekiyor ve olumlu tepkiler alıyorsunuz..." diyerek kişisel faydalara dikkat çekmiştir.

### CrossFit Merkezi Özellikleri

CrossFit merkezi özellikleri teması; tesis yapısı ve ekipman alt kategorilerinden oluşmaktadır.

#### Tesis Yapısı

Katılımcıların çoğunluğu tesis yapısıyla ilgili görüşlerini bildirmiş olup, CrossFit merkezinin yüksek tavana sahip olması ve zeminin yumuşak malzemeye kaplı olması gerektiğini vurgulamışlardır. Bu kategoriyle ilgili olarak K4 zeminin yumuşak olması gerekliliğini kişiye zarar vermemesi açısından gerekli bulunduğunu "CrossFit salonu nasıl olur yüksek tavanlı olur aynı asla fitness salonlarındaki gibi olmaz olmaz yerde genelde halteri vesaire ya da el üstünde yürürken düştüğün zaman canın daha az yakacak şekilde kauçuk bir zemin olur." şeklinde ifade ederken K5 zeminin ve ağırlıkların zarar görmeyip, oluşacak olan titreşimin önlenmesi açısından gerekli olduğuyla ilgili görüşlerini "CrossFit merkezleri genelde yüksek tavan oluyor daha sonrasında kauçuk zeminimiz olmak zorunda çünkü halteri attığımızda hem titreşimi emmesi gerekir yani zemine zarar vermemesi gerekiyor" şeklinde ifade etmiştir. Derslerin grup halinde yapılıyor olmasından dolayı geniş bir çalışma alanına ihtiyaç olduğuyla ilgili ise K3 "CrossFit'de genellikle grup dersleri olduğundan dolayı geniş bir alana sahip oluyorlar" şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. K1 kişi başı gerekli alan ile ilgili "CrossFit salonu kauçuk kaplı bir zeminde 3 metre yüksekliğe sahip bir tavan yüksekliği olan bir kişi için en az 10 metrekare alana ihtiyaç duyar" derken, K2 ise fitness merkezlerinden farklı bir şekilde geniş alana ihtiyaç olduğunu "CrossFit merkezi normal spor salonlarından biraz daha farklı olur sporun yapılacağı alan geniş olmalıdır en azından bir 200-250 metrekare ihtiyaç vardır" şeklinde ifade etmiştir.

#### Ekipman

Ekipman alt kategorisiyle ilgili katılımcıların çoğunluğu görüşlerini bildirmişlerdir. CrossFit merkezlerinde çok az sayıda alet bulunduğu, genelde serbest ağırlıkların, barların, elektriksiz makinelerin olduğu ve CrossFit'e özgü aletler olduğuyla ilgili K2 görüşlerini "içeride daha az ekipman vardır genelde vücut ağırlığına yönelik olduğu için duvarlarda barfiks aparatları tırmanma halatları jimnastik türevleri ve bolca halter ve plaka bulunur. Kullanılan materyaller de elektrikli alet neredeyse hiç yoktur onun dışında halter vücut ağırlığını dayalı barfiks ve cimnastik hareketleri dışında kullanılan toplam 3 tane makine vardır bunlardan bir tanesi bisiklet, bir tanesi ergonometre kürek çekme aleti, bir diğeri skierg dediğimiz kayak simülatör aletidir" şeklinde ifade ederken, K8 "Sadece fitness merkezine gitmiş olup ilk kez CrossFit merkezi gören birisi etrafın boş olduğunu alıştığı aletlerin olmadığını görecektir fakat CrossFit kendine özgü serbest ağırlıkların barların olduğu bir ortama sahiptir." şeklinde ifade etmiştir. CrossFit sporunda kardiyovasküler sistemi güçlendirmek için kullanılması gereken aletlerle ilgili olarak K5 görüşlerini "...bir sürü barfiks demiri görebiliriz halat görebiliriz yani diğer fitness salonundan ayıracak özelliklerde makinalarının olması, yani kürek ergometresi olmalı, kayak ergometresi olmalı, ayrıca bisiklet önemli çünkü bu sporun metabolik kondisyon kısmında biz bu makinalarla takviye ediyoruz" şeklinde ifade etmiştir.

#### CrossFit Sporcusu Özellikleri

CrossFit sporcusu özellikleri teması fiziksel görünüş, sosyal yön ve giyim alt kategorilerinden oluşmaktadır.

#### Fiziksel Görünüş

CrossFit sporuyla uğraşan bireylerin vücut yapıları ele alındığı zaman, kas kitlesi bakımından vücut geliştirme sporu yapanlar kadar kas kitlesine sahip olmasalar dahi yeteri kadar kitleye sahip oldukları, bu kitlenin yanı sıra yağsız, hatlı bir görünüme sahip oldukları katılımcıların çoğunluğu tarafından ifade edilmiş ve K1 düşüncele-

rini "CrossFit sporcuları genelde fiziksel olarak çok fit görünen asla bir fitness ya da vücut geliştirme yapan biri gibi iri olmayan ancak bir koşu atleti kadar da zayıf görünmeyen bir koşu atletinden daha güçlü görünen kişilerdir." şeklinde ifade etmiştir. Benzer şekilde K2 görüşlerini "fiziksel görünüş olarak çok fazla varyasyon göstermekle beraber CrossFit yapan sporcuların yani elit olarak yarışan atletlerin yüzde doksanı oldukça definedir ve vücut yağ oranları yüzde 10'un altındadır." diyerek belirtmiştir. Aşırı kas kitlesinin dezavantaja dönüşebileceğiyle ilgili olarak ise K5 düşüncelerini "Tipik bir CrossFit sporcusu genellikle şöyle oluyor çok fazla hipertrofiye kaçmıyor çünkü çok fazla hipertrofi yaptığı zaman hareket kabiliyeti azalıyor esnekliği azalıyor ve burada da çok beklenen bir şey değil o yüzden biraz daha slim fitten halice vücut geliştirme sporcusundan daha zayıf bireylerden bahsediyoruz." şeklinde ifade ederken, K7 "İdeal şekilde kas kitlesine sahip atletik yapıda olurlar çünkü büyük kas kitlesine sahip olmak hareket kısıtlılığına sebebiyet verebilir..." açıklamalarında bulunmuştur.

#### Giyim

CrossFit sporcularının fitness yapanlardan farklı olarak giyim konusunda daha rahat kıyafetler tercih ettikleriyle ilgili olarak K3 görüşlerini "Kılık kıyafet olarak normal salonlara göre biraz daha rahat tabii ki dediğim gibi sosyal ilişkiler ve oraya gelen insanların bakış açıları biraz daha farklı olduğu için bu kılık kıyafete de yansiyabilir daha rahat giyimler mesela çok basit bir örnek özellikle erkek sporcular da çok terlediğiniz zaman CrossFit salonunda üzerindeki tişörtünü çıkarmak sorun değil daha rahat hareket edebiliyorsun ya tabii ki normal bir fitness salonunda böyle bir şey mümkün değil salonda tişörtünü çıkaramazsın bu konuda uyarı alırsın." şeklinde ifade etmiştir. CrossFit sporcusunun diğer sporculardan ayırt edici giyim unsurlarının olduğuyla ilgili olarak K4 eğlenceli bir ifadeyle "CrossFit'de birazcık malzeme kullanımı da öne çıkıyor hatta bununla ilgili de genelde espri konusu olabiliyor bazı atletler bileklik takıyor, arms slive, takılıyor dizlik takıyor gibi gibi. Elcik ve parmaklarını bantladığın flaster önemlidir. Birazcık hani bundan da ayırt edebilirsin bir CrossFit sporcusunu." Yine konuyla bağlantılı olarak CrossFit'e özel aksesuar kullanımı ve marka tercihleriyle ilgili olarak K5 "CrossFit sporcusu dediğimiz zaman benim naçizane düşüncem kesinlikle bir prototip var mutlaka Tactical marka çanta giyerler, dizlik sırt çantanın yanında olur, elcik olur, Reebok ya da Rogue marka tercih ediliyor daha çok. Mutlaka CrossFit ayakkabısı ile gezerler." ifadelerinde bulunurken, K9 "CrossFit sporcusunu çoğunlukla Reebok marka giyinirken görürsünüz..." şeklinde kullandıkları markaya dikkat çekmiştir.

#### Sosyal Yön

CrossFit sporcusunun gündelik hayatta sosyal yaşantısına yönelik taşıdığı özelliklerle ilgili olarak katılımcıların çoğunluğu görüş bildirmiş olup, sosyal ilişkilerin güçlü olma sebebinin antrenmanların toplu şekilde yapılmasıyla ilişkilendiren K3 görüşlerini "Grup halinde antrenmanlar yapıldığı için insanlar birlikte antrenman yaptıkları için bence sosyal ilişkiler çok güzel insanlar birbirleriyle çok güzel anlaşabiliyorlar ve dediğim gibi antrenman yapmaya geldiği için herkes bu konuda çok güzel bir dostluklar kurulabiliyor. Ben de bu konuda CrossFit içine girdiğim zaman çok güzel dostluklar edindim ve çok güzel insanlar tanıdım birlikte antrenman yaptık birlikte yarışma tecrübeleri edindik ve bu camiaya girdiğim zaman güzel bir ilişki içerisinde olduğu için CrossFit sporcuları birçok insanı da bu noktada tanıyabiliyorsunuz, ilişki içerisinde olabiliyorsunuz. Bu yönden ben çok güzel olduğunu düşünüyorum daha dostane bir salon kültürleri var..." şeklinde ifade etmiştir. Bireysel bir spor olmasına rağmen CrossFit sporcularının takım ruhu benimsemiş gibi davrandıklarıyla ilgili olarak K2 "...bireysel bir spor olmasına rağmen

çok fazla ben merkezli değildir. Bencil olduklarını söyleyemem genelde bir yardımlaşmaya gruplaşmaya ve sosyalleşmeye yatkın bir yapısı vardır CrossFit yapan kişilerin.” şeklinde ifade edilmiştir. K5 K2’yi destekler nitelikte “...Sosyal ilişkilerinde ise yapıcıdır yani hepsi birbirine yardımcı olmayı seven insanlardan oluşur diyebilirim.” demiştir.

### CrossFit ve Fitness Karşılaştırması

CrossFit ve fitness karşılaştırması teması antrenman türü ve antrenör alt kategorilerinden oluşmaktadır.

#### Antrenman Türü

Fitness ile hedeflenen hipertrofik bir kas görüntüsüyken bu durumun CrossFit sporunda farklı olduğuyla ilgili olarak K1 “CrossFit ile normal fitness arasındaki en büyük fark bence fitness’ın daha çok kitle artışına ve kuvvet odaklı antrenman yapması, CrossFit’in ise hem kuvvete odaklı antrenman yapması hem de bir sporcunun atletin jimnastik olarak da atletli yukarıya taşımak istemesiyle ayrıştırılabilir.” şeklinde ifade ederken benzer şekilde K5 “Normal fitness’ı ele aldığımız zaman çok fazla performans beklentisi yok sadece hipertrofi ve diyetle bir yarışmaya bir müsabakaya katılabilirken CrossFit’de ne yazık ki böyle bir şey mümkün değil 3 tane bizim CrossFit’i oluşturan temel antrenman programımız var bunlar cimnastik olimpiik kaldırış ve metabolik kondisyon o yüzden bu üçünü harmanlayarak yapıyor ve bundan ziyade bir CrossFit sporcusunun da en önemli noktası sürekli çalışacağı bir şey olması fitness’ta her zaman belli program bağlı kalırken CrossFit’de bu biraz daha bireysel herkesin eksik günü farklı olabiliyor ve buna yönelik çalışma yapması diyebilirim.” şeklinde ifade etmiştir. Öte yandan CrossFit’de yapılan hareketlerin günlük hayatta doğal olarak yapılan hareketleri destekler nitelikte olduğuyla ilgili olarak K2 “CrossFit için şunu diyebiliriz yapılan hareketler antrenman düzeni beslenme ve yaşam stili normal hayata daha adaptedir. Yani şunu demek istiyorum CrossFit sayesinde daha rahat bir şekilde merdiven çıkarsınız daha rahat bir şekilde evdeki su damacanasını sebilden su döküp takarsınız ve daha iyi bir nefese ve tahminen umut ederek söylüyorum bunu daha uzun ve daha kaliteli bir yaşlılığa erişirsiniz. Hareketler izole hareketler değildir yani çay bardağı nasıl kaldırılıyorsunuz aslında CrossFit’de de buna benzer hareketler yaparsınız. Bence bodybuilding ve normal fitnessdan en bariz farkı budur...” ifadelerinde bulunurken, K8 “İnsan doğal yaşamında tırmanma, koşma, atlama, fırlatma gibi hareketleri yapan biri olduğu için bu hareketleri yapabileme imkanı CrossFit tarafından sağlanırken geleneksel fitness salonlarında bu imkanı bulamazsınız...” şeklinde açıklamıştır.

#### Antrenör

Fitness merkezlerine eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşarak antrenörler arasındaki farkın sebeplerine değinmek amacıyla K3 “Fitness salonları aslında çok fazla makinenin olması bir yandan fitness salonlarında ticari olarak özellikle bu zincir boyutta olanlara çok fazla ticari olarak yönelmelerine yol açıyor ve buradaki antrenörlerin de ticari döngünün içerisinde kalitesizleşmesine yol açıyor. Çünkü antrenör kalitesinden çok biraz da iş paraya baktığı için ve oradaki antrenörlerin çok fazla masrafa aslında yani kaliteli antrenörün o salona gelmesi için spor salonu sahibinin biraz da o antrenör için masraf yapması gerekiyor ama olay ticari olarak döndüğü için maalesef bu yüzden bir kere kalitesiz antrenör profili oluşabiliyor fakat CrossFit salonlarında böyle bir şey mümkün olmuyor çünkü oraya gelen insanla direkt antrenörün ilgilenmesi egzersiz gösterilmesi çok önemli ve CrossFit salonundaki antrenörün belli seviyede olabilmesi bu noktada çok önemli çünkü bahsettiğim gibi makine bazlı bir antrenman sistemi takip etmedikleri için

oradaki antrenörün belli başlı egzersizler bilmesi belli bir seviyede olabilmesi çok çok önemli.” ifadelerinde bulunarak iki branş arasında antrenör kalitesi farkı olduğuna değinmiştir. Benzer şekilde K6 “CrossFit için eğitmen üyelerden daha aktif bir şekilde bu sporu yapıyor olmalı ki tecrübelerini ve hareketleri doğru şekilde aktarabilsin. Fitness için hareketleri makineler zaten üyeye kendisi yapıyor fakat CrossFit’de durum bu şekilde değil.” diyerek antrenör farklılığına dikkat çekmiştir.

### Türkiye ve Dünyada’daki CrossFit Karşılaştırması

Elde edilen tema tanışma zamanı, emekleme ve imkanlar alt kategorilerinden oluşmaktadır.

#### Tanışma Zamanı

CrossFit sporunda ülkelerin başarılı olmasının ardında o spor branşıyla erken tanışma arasında ilişki olduğunu vurgular nitelikte konuşmasıyla K2 “Yurt dışında bayağı yarışmış bir atlet olarak söyleyebilirim maalesef genel spor seviyemiz CrossFit’de de birebir bir şekilde devam ediyor yurt dışında hani nasıl dünya şampiyonluklarımızı sadece size halterde güreşte ve çok az sayılı bazı dövüş sporlarında kısıtlıysa CrossFit’de de başarımız Avrupa ve Dünya çapında maalesef çok eksik kalıyor yani ben bunu buna bağlıyorum CrossFit sporu ile birazcık geç tanıştı ülkemiz bu birazcık kronolojik olarak gidiyor. Yunanistan mesela Avrupa ülkesi az nüfus baktığımız zaman Amerika’ya en yakın başarılı sahip Avrupa ülkesi gibi öne çıkıyor İzlanda yine aynı şekilde öne çıkıyor bu birazcık CrossFit’in ülkelere daha önceki senelerde daha uzun zamandır girmiş olmasıyla alakalı diye düşünüyorum.” demiştir. Benzer şekilde

K3 görüşlerini “Yani yurt dışındaki birçok sporcuyla takip ediyorum sevdiğim çok fazla sporcular var tabii ki onların gittiği salonları da görüyoruz ve onların yaptığı antrenman sistemlerini görüyoruz yani birçok spor branşında olduğu gibi CrossFit salon bizde diğer ülkelere göre yani bu işi bu işte iyi olan ülkelere göre tabii ki biraz daha gerideyiz ve insanların da aslında CrossFit sporunu daha yeni yeni bizim ülkemize tanıdığı ve popüler olduğu için aslında daha yeni yeni gelişmeye çalışan, bizim ülkemiz için yeni bir spor branşı.” şeklinde ifade etmiştir.

#### Emekleme

CrossFit sporunun Türkiye’de yeni tanınan ve henüz gelişen spor branşı olduğuyla ilgili olarak K1 “Türkiye’de CrossFit her amatör branşlar olduğu gibi şu anda bir emekleme seviyesinde herhangi bir başarısı yok.” demiş ve K3 konuyla ilgili olarak “yurt dışıyla kıyasladığımız zaman diğer ülkelere kıyasladığımız zaman bizim ülkemizde şu an hala gelişmekte olan bir spor olarak düşünüyorum.” ifadelerinde bulunmuştur.

#### İmkanlar

Ülkeler arasındaki gelir farklarından ve spora erişim konusunda sahip olduğu imkanlar bakımından temelde ve genelde arada farkların oluşmasıyla ilgili olarak K4 üzüntülü ve sitemkâr bir tavırla “Coğrafya Kaderdir” benzetmesini yaparak, “Biz de CrossFit yapıyoruz onlar da yapıyor bakıldığında. Hani aynı ekipmanı vesaire kullanıyoruz ama kesinlikle Türkiye’de bir noktada biraz daha bunun böyle birçok daha geniş bir deneme grubunu yapıyoruz gibime geliyor. Atletlerin kalitesi olsun katledilen yol olsun tabii ki bunda birazcık çok sevdiğim coğrafya kaderdir sözünü de hatırlamak istiyorum çünkü bir noktada oradaki atletlerin beslenme şekli, işe gitme şekli ve onu elde ediş şekilleri ile bizim gün sonunda metrobüs-ten inip boxa ulaşmamız ve bunu saat beş buçuk altıda yapmamız arasında, başlatmamız arasında çok fark var. Dolayısıyla buradaki farklarda o total gelişimdeki farkı yaratıyor diyebilirim.” şeklinde ifade etmiştir. K5 ise yine sitemkâr bir ses tonuyla aradaki farkın

ekonomik olduğuyla ilgili olarak “Diğer sporlarda olduğu gibi yurt dışında da bir sosyoekonomik farktan dolayı daha yavaş geliyor yani buradaki bir insan en basiti bir makineye 10.000 TL para vermek zorunda iken oradaki adam kendi parası 900 lira gibi 900 dolar gibi bütçeye çok rahatlıkla makine alabiliyor evinin ortamı müsait veya buradaki yapan öğrenci popülasyonu daha çok bir yerden bir yere ulaşınca zorlanırken Amerika’da adam evinin garajında yaptığı için günde 3 antrenman yapabiliyor diğeri ise bir antrenman yapabiliyor ve bu da takdir edersiniz ki bir farkın bir açılmasını sağlıyor.” şeklinde görüşlerini bildirirken benzer şekilde ekonomik farklılıklara dikkat çekerek K10 “Ülkemize CrossFit için kullanılan malzemeler ithal olarak geldiği için bir de mevcut kur fiyatlarının aşırı yüksek olmasından dolayı eksik ekipmanlar ya da muadili ekipmanlarla bu sporu yapmak zorunda kalıyoruz. Tabii doğal olarak diğer ülkelerde aramızda fark oluşuyor...” ifadelerinde bulunmuştur.

### Covid19 Pandemisi Sürecinde CrossFit

Bu tema tesis kapanmasına bağlı antrenmansızlık ve çare bulma alt kategorilerinden oluşmaktadır.

### Kapanmaya Bağlı Antrenmansız Kalma

Pandemi sürecinde tüm fitness merkezleri gibi CrossFit merkezlerinin de kapanmasıyla ilgili olarak antrenmansız kalmanın psikolojik yönden kendisini etkilemesi ile ilgili K2 hüznü bir ses tonuyla “Pandemi sürecinde tabii ki de spor salonlarımız kapandı bu bizi çok fazla olumsuz yönde etkiledi şu dönemde psikolojik olarak ve mental olarak bayağı zorlanıyoruz çünkü istediğimiz antrenmanları yapamıyoruz sürekli az bir ekipmanla az bir halter ağırlığıyla az cimmastik olanaklarla hani elimizdekilerin en iyisi ile bir şeyler yapmaya çalışıyoruz ve bunda da hani %100 içimiz rahat değil dolayısıyla spor performans olarak gerilediğimizi düşünüyorum.” K5 kapanmayla birlikte antrenmansız kalmayı şu cümlelerle “...Bu direkt kanayan bir yaramız bizim çünkü CrossFit’de çok fazla ekipman var bunları temin etmeniz mümkün değil tek başınıza o yüzden tabii ki de antrenman bilimi olarak performans olarak bizi kötü etkiledi. Yani kesinlikle bir atrofi (kas kitlesinde azalma) oldum maksimal kuvvetlerimiz düştüğü veya cimmastik imkanı olmayanın jimnastiği düştü metcon (metabolic condition) imkanı olmayanın metconu düştü...” ifade ederken K7 “sağlık tedbirleri kapsamında spor merkezleri kapanınca bu bizi performans açısından çok etkiledi. Kas kayıpları ve kuvvetimizde azalmalar meydana geldi...” şeklinde ifade etmiştir.

### Çare bulma

Tesislerin kapanmasına çare olarak katılımcılardan K4 ve K5 bazı temel aletleri kiralayarak mevcut duruma alternatif bulmak adına görüşlerini ifade etmişler ve K4 “bu dönemde açıkçası ben kendi adıma hiç kopmadım bilakis olabilecek malzemenin Maksimali neyse ki burada biz bir kiralama yöntemine gittik onun dışında şu an hani odam aynı zamanda antrenman salonum oldu diyebilirim...” ifadelerinde bulunurken K5 ise “...kiralama yöntemine gittik yani kız arkadaşım ben ve kuzenim olimpiik bar ve plaka kiraladık kuzenimin evine rağ yani pull-up barı yapmak zorunda kaldı. Dönüşümlü bir şekilde bu süreci minimum zararla atlatmaya çalışıyoruz...” şeklinde çözüm bulduklarını ifade etmişlerdir. CrossFit sporunda kapanmayla birlikte antrenmanlara çare olarak bir diğer yöntem ise online (çevrimiçi) egzersizler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla ilgili olarak K3 “tabii ki bu virüs dolayısıyla aslında sadece CrossFit değil hemen hemen birçok spor branşı bu konuda ciddi etkilendiğini düşünüyorum tabii ki bizde etkilendik. CrossFit ile ilgili gözlemediğim kadarıyla CrossFit markası kendileri de online olarak antrenmanlar yayınlayıp, online yarışmalar yapmaya başladılar. İnsanları motive etmek için bu şekilde çok güzel çalışmaları var zaten CrossFit markası sosyal medyayı çok aktif kulla-

nan bir kurum. YouTube olsun Instagram olsun bu sayfaları çok iyi bir şekilde kullanıyorlar aynı şekilde internet sitelerinde de birçok araştırmalar da mevcut ve dediğim gibi yine nasıl ki birçok spor branşını şu an sosyal medya biraz daha ön plana çıktığı için böyle bir durumda herkes evine kapandığı için onlar da bu sporun içinde bulunan sporcular insanlara online yardımcı olmaya çalıştıklarını gözlemledim.” ifadelerinde bulunmuştur.

Tema ve alt kategorilerin hangi katılımcılar tarafından ifade edildiği Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2.  
Tema ve Alt Kategorilerin Katılımcılara Göre Dağılımı

Rumuz	CrossFit'e Başlama Sebepleri	CrossFit Merkezi Özellikleri	CrossFit Sporcusu Özellikleri	CrossFit ve Fitness Karşılaştırması	Türkiye ve Dünya'daki CrossFit Karşılaştırması	Covid19 Pandemisi Sürecinde CrossFit
K1	✓	Δ	θ ψ δ	•	∃	
K2	✓	Δ	θ ψ δ	•	⊥	℘
K3	✓	Δ	ψ δ	• Δ	∃ ⊥	⊆
K4	✓	Δ	ψ θ		⊥ !	⊆
K5	✓	Δ	θ ψ δ	•	⊥ !	℘ ⊆
K6	✓	Δ	θ ψ	• Δ	!	℘
K7	✓	∃	θ ψ δ	•	!	℘
K8	✓	∃	θ ψ δ	•	!	℘
K9	✓	Δ	ψ δ	•	!	℘
K10	✓	Δ	ψ δ	• Δ	!	℘

✓ Antrenman Doğası, ∃ Fayda, Δ Tesis Yapısı, ∃ Ekipman, θ Fiziksel Görünüş, ψ Giyim, δ Sosyal Yön, • Antrenman Türü, Δ Antrenör, ∃ Emekleme, ⊥ Tanışma Zamanı, ! İmkanlar, ℘ Kapanmaya Bağlı Antrenmansız Kalma, ⊆ Çare Bulma

$\varnothing = \frac{n\%}{990}$ ;  $\exists = \frac{n\%}{770}$ ;  $\Delta = \frac{n\%}{880}$ ;  $\exists = \frac{n\%}{880}$ ;  $\theta = \frac{n\%}{770}$ ;  $\psi = \frac{n\%}{10100}$ ;  $\delta = \frac{n\%}{880}$ ;  $\bullet = \frac{n\%}{990}$ ;  $\Delta = \frac{n\%}{330}$ ;  $\exists = \frac{n\%}{220}$

$\perp = \frac{n\%}{440}$ ;  $! = \frac{n\%}{770}$ ;  $\mathcal{P} = \frac{n\%}{770}$ ;  $\subseteq = \frac{n\%}{330}$

### Tartışma

Çalışmada katılımcıların çoğunluğu tarafından da ifade edildiği gibi CrossFit sporunun kişilere sağladığı faydalardan ve antrenman sisteminde barındırdığı farklılıklardan dolayı tercih edildiği ilk bulunan sonuçlardan olmuştur. Yine benzer şekilde kişilere sağladığı faydalarla ilgili Dimuzio (2019) yapmış olduğu çalışmasında CrossFit gibi fitness rutinlerini yapan kadınların güç kazandıkları, kendilerine güvenlerinin arttığı ve sosyal normları yıktığına yönelik olumlu faydalarından bahsetmiş olup çalışmasında yapmış olduğu görüşmede kadın katılımcı hem CrossFit hem gerçekte yaşamadıkları bariyerleri kaldırmakla ilgili olarak “...Birçok güven kazandım. Her gün küçük hedeflere ulaşmanın güven ve karakter geliştirebileceğini düşünmemekle ilgili aklımdaki engelleri kaldırdım...” diyerek CrossFit’in psikolojik faydasına vurgu yapmıştır. Rekabete dayalı bir branş olduğundan dolayı tercih edilmesi bir başka sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer şekilde çalışmamızla paralellik gösteren Sağıroğlu ve Uyar, 2017 CrossFit merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin incelendiği çalışmasında REMM ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde rekabet alt boyutunda erkekler yönünde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

CrossFit yapan bireylerin yağsız kas kitlesine sahip oldukları, fit bir görümleri oluştu, giyimlerine özen gösterdikleri ve branşa özgü ayırt edici ekipmanlar kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. CrossFit’i yaşam tarzı olarak benimsediğini gösteren sporcular CrossFit ile alakalı ayakkabı (%81,3), kıyafet (%74) aldıklarını, genellikle CrossFit ile ilgili renkli kıyafet giydiklerini (Reebok CrossFit, Rogue Fitness gibi markalar) ve halat, dizlik gibi CrossFit ekipmanı aldıklarını belirtmişlerdir (Mulrooney & Van de Ven, 2019).

CrossFit sporcularının günlük yaşamlarında ve CrossFit camiasında sosyal yönden güçlü oldukları takım ruhu ve dayanışmaya önem verdikleri çalışmamızda karşımıza çıkan sonuçlardan olmuştur. Bunun ardında yatan sebebin CrossFit'e ait olan topluluk ve aidiyet duygusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Pickett ve ark. (2016) 276 kişi ile yapmış olduğu çalışmasında topluluk duygusu yaratmada CrossFit'in diğer fitness türlerinden daha çok başarılı olduğunu bulmuştur. Ayrıca Whiteman-Sandland ve ark., (2018) topluluk duygusu konusunda 50 CrossFit spor salonu üyesi ve 50 geleneksel spor salonu üyesinin karşılaştırıldığı çalışmasında CrossFit spor salonlarında antrenman yapan sporcuların normal spor salonlarının üyelerine göre daha sıkı bir topluluk ve beraberlik duygusu bildirdiklerini bulmuştur.

## Sonuç ve Öneriler

Ülkemizin CrossFit ile tanışması diğer ülkelere nazaran daha sonraki yıllarda olması, sahip olunan imkânların kısıtlılığı ve ülkedeki ekonomik sıkıntılarının CrossFit gelişimi ve başarısı adına dezavantajlara sebep verdiği çalışmada elde edilen bulgular arasındadır. Bu sonuçlardan hareketle CrossFit'in başta sporcu dayanışması ve topluluğunun gelişmesine fayda sağlayacağı, kişileri fiziksel olarak iyi noktalara getirerek sağlıklı bireyler olması yönünde etkili olacağından ötürü yaygınlaşması konusunda yetkililer tarafından teşvik edici girişimlerde bulunulması gerekmektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir – H.S.; Tasarım – H.S.; Denetleme – A.S.; Kaynaklar – A.S.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – H.S.; Analiz ve/veya Yorum – H.S.; Literatür Taraması – M.M.; Yazıyı Yazan – H.S.; Eleştirel İnceleme – M.M., A.S.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept – H.S.; Design – H.S.; Supervision – A.S.; Resources – A.S.; Data Collection and/or Processing – H.S.; Analysis and/or Interpretation – H.S.; Literature Search – M.M.; Writing Manuscript – H.S.; Critical Review – M.M., A.S.

**Declaration of Interests:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**Funding:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

- Başar, M. A., Bulgan, Ç., Odabaşı, S., & Aktüre, K. G. (2020). Crossfit antrenman yöntemine bütünsel yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(3), 434-445. [Crossref]
- Bailey, B., Benson, A. J., & Bruner, M. W. (2019). Investigating the organisational culture of CrossFit. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 197-211. [Crossref]
- Creswell, J. W. (2014). *Nitel araştırma yöntemleri* (Çev Edt: Bütün, M. ve Demir, S. B.). Ankara: Siyasal Kitap.

- CrossFit. *Finding the Fittest on Earth*. CrossFit Games [Internet]. 2016 August 29, <https://games.CF.com/workouts/open/2016> Erişim Tarihi: 01.05.2021
- De Sousa, A. F., dos Santos, G. B., dos Reis, T., Valerino, A. J., Del Rosso, S., & Boullosa, D. A. (2016). Differences in physical fitness between recreational CrossFit® and Resistance Trained Individuals. *Journal of Exercise Physiology Online*, 19(5), 112-122.
- Dimuzio, N. (2019). *Disciplining the female body through fitness: "Women participating in CrossFit and perceptions of the body"*. (Publication No. 2847) [Master's thesis, University of Texas El Paso]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Drum, S. N., Bellovary, B. N., Jensen, R. L., Moore, M., & Donath, L. (2017). Perceived demands and postexercise physical dysfunction in CrossFit® compared to an ACSM based training session. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 604-609. [Crossref]
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016). Effects of exercise on mental health outcomes in adolescents: Findings from the CrossFit™ teens randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 14-23. [Crossref]
- Hak, P. T., Hodzovic, E., & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013 Nov 22. [Crossref]
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Larsen, R. T., Hessner, A. L., Ishøi, L., Langberg, H., & Christensen, J. (2020). Injuries in Novice Participants during an Eight-Week Start up CrossFit Program-A Prospective Cohort Study. *Sports*, 8(2), 21. [Crossref]
- Mangine, G. T., Stratton, M. T., Almeda, C. G., Roberts, M. D., Esmat, T. A., Van-Dusseldorp, T. A., & Feito, Y. (2020). Physiological differences between advanced CrossFit athletes, recreational CrossFit participants, and physically-active adults. *PLoS One*, 15(4), e0223548. [Crossref]
- Martinez-Gómez, R., Valenzuela, P. L., Alejo, L. B., Gil-Cabrera, J., Montalvo-Pérez, A., Talavera, E., & Barranco-Gil, D. (2020). Physiological Predictors of Competition Performance in CrossFit Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3699. [Crossref]
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mulrooney, K. J., & van de Ven, K. (2019). *The Fittest on Earth: Performance and Image Enhancing Drugs Use Within UK CrossFit Communities*. In *Deviant Leisure* (pp. 187-211). Palgrave Macmillan, Cham. [Crossref]
- Patton, Q. M. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (Çev Edt: Bütün, M. ve Demir, S. B.). Ankara: PegemA
- Pickett, A. C., Goldsmith, A., Damon, Z., & Walker, M. (2016). The influence of sense of community on the perceived value of physical activity: a cross-context analysis. *Leisure Sciences*, 38(3), 199-214. [Crossref]
- Sağiroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve CrossFit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2(2), 167-179. [Crossref]
- Sprey, J. W., Ferreira, T., de Lima, M. V., Duarte Jr, A., Jorge, P. B., & Santilli, C. (2016). An epidemiological profile of CrossFit athletes in Brazil. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(8), 2325967116663706. [Crossref]
- Stracciolini, A., Quinn, B., Zwicker, R. L., Howell, D. R., & Sugimoto, D. (2020). Part I: CrossFit -Related Injury Characteristics Presenting to Sports Medicine Clinic. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(2), 102-107. [Crossref]
- Whiteman-Sandland, J., Hawkins J., & Clayton, D. (2018). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*, 23(12), 1545-1556. [Crossref]