

# Çoklu S?çrama Testi

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çoklu S?çrama Testi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19310>

## Özet

Çoklu S?çrama Testi (ÇST), bireylerin alt ekstremite fiziksel performans ve tekrarlı s?çrama kapasitesini ölçmek amacıyla kullanılan bir araçtır. Bu ölçek, spor bilimleri ve fiziksel t?p alanlarında yaygın olarak kullanılan standart bir testin Türkçe literatüre kazandırılması amacıyla **uyarlama** çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Testin temel amacı, deneklerin belirli bir süre veya tekrar sayısı boyunca bacak kaslarının patlayıcı gücünü ve kas dayanıklılığı değerlendirmektir.

Ölçeğin Türkiye'deki psikometrik özelliklerinin incelenmesi, 1996 yılında C. T?nazcı tarafından Hacettepe Üniversitesi'nde hazırlanan bir yüksek lisans tezi ile sağlanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak kullanılabilirliği araştırılmayı hedeflemiştir.

## Anahtar Kelimeler

Fiziksel performans, **bacak kuvveti**, s?çrama, adaptasyon, spor bilimleri, psikometrik değerlendirme, dayanıklılık.

## Yazarlar

T?nazcı, C. (Uyarlama Çalışması).

## Amaç

Çoklu S?çrama Testi'nin temel amacı, deneklerin ardışık ve tekrarlı s?çrama hareketlerini gerçekleştirme yeteneğini nicel olarak ölçmektir. Bu test genellikle spor bilimleri, fizyoterapi ve rehabilitasyon alanlarında kullanılır. Test sonuçları, sporcuların antrenman programlarının etkinliğini değerlendirmede, rehabilitasyon sürecindeki ilerlemeyi takip etmede ve alt ekstremite yaralanma risklerini belirlemede önemli veriler sağlar.

Uyarlama çalışmasının özel amacı ise, uluslararası alanda kabul görmüş olan bu fiziksel performans testinin, Türk kültürüne ve sporcu popülasyonuna uygunluğunu, standart ölçüm kriterlerini koruyarak güvenirlilik ve geçerlik açısından doğrulamaktır.

## Yapı

Ölçek, doğrudan **Alt Vücut Kas Gücü ve Dayanıklılığı** (Lower Body Muscular Power and Endurance) yapılı olarak ölçmektedir. Bu yapı, kasların kısa sürede yüksek kuvvet üretme yeteneği (patlayıcı güç) ile bu kuvvet üretimini yorgunluğa karşı koyarak sürdürebilme kapasitesinin birleşimidir. Test, nöromüsküler sistemin koordinasyonunu ve enerji sistemlerinin

etkinli?ini de dolayl? olarak yans?tmaktad?r.

Çoklu S?çrama Testi, genellikle dikey veya yatay düzlemde, belirli bir mesafeyi veya süreyi kapsayan ard???k s?çramalar üzerinden performans metrikleri (s?çrama say?s?, toplam mesafe, ortalama s?çrama yüksekli?i/uzunlu?u) toplayarak bu fiziksel yap?lar? ölçer.

## Geçerlik

Orijinal kaynakta geçerlik bilgisi '-' olarak belirtilmi? olsa da, T?nazc?'n?n (1996) yüksek lisans tezi, testin Türkiye popülasyonunda geçerli?ini ara?t?rm??t?r. Tipik olarak, fiziksel performans testlerinin geçerli?i, **kriter geçerli?i** (örne?in, Çoklu S?çrama Testi sonuçlar?n?n, dikey s?çrama veya uzun atlama gibi kabul edilmi? di?er güç testleriyle korelasyonu) ve yap? geçerli?i (testin gerçekten alt ekstremite gücünü ölçüp ölçmedi?i) yöntemleriyle incelenir.

Bu uyarlama çal??mas?nda, testin ölçtü?ü yap?n?n teorik beklentilerle uyumlu oldu?u varsay?lmakta olup, geçerlik sonuçlar?n?n detaylar? ilgili tez çal??mas?nda yer almaktadır. Akademik standartlara göre, testin geçerli kabul edilebilmesi için ilgili performans ölçütleri ile yüksek düzeyde korelasyon göstermesi gerekmektedir.

## Güvenirlik

Kaynakta güvenilirlik bilgisi '-' olarak listelenmi?tir; ancak T?nazc? (1996) tezi, testin güvenilirli?ini incelemeyi amaçlam??t?r. Çoklu S?çrama Testi gibi fiziksel performans ölçümlerinde güvenilirlik, genellikle **Test-Tekrar Test Güvenirli?i** (Test-Retest Reliability) yoluyla incelenir. Bu yöntem, ayn? deneklerin farklı zamanlarda elde etti?i sonuçlar?n tutarlıl??n? de?erlendirir.

Ayr?ca, testin uygulanma biçimi nedeniyle, ölçüm hassasiyetini de?erlendirmek üzere iç tutarlılık veya uygulay?c?lar aras? güvenilirlik (Inter-Rater Reliability) çal??malar? da yap?lm?? olabilir. Güvenilir bir test, ölçüm ko?ullar? ve denek durumu sabit kald???nda tekrarlı uygulamalarda benzer sonuçlar vermelidir.

## Faktör Analizi

Çoklu S?çrama Testi, genellikle tek bir performans skoruna (örne?in, toplam s?çrama mesafesi veya s?çrama frekans?) odaklanan bir fiziksel yetenek testi oldu?u için, psikometrik ölçeklerdeki gibi karma??k bir **faktör analizi** yap?s?na ihtiyaç duyulmayabilir. E?er test, s?çrama yüksekli?i, s?çrama mesafesi ve temas süresi gibi birden fazla de?i?keni ayn? anda ölçüyorsa, bu de?i?kenlerin hangi temel faktörler (örne?in, itici güç vs. elastikiyet) alt?nda topland??n? belirlemek için faktör analizi kullan?labilir.

Ancak, uyarlama çal??mas?nda (T?nazc?, 1996) bir faktör analizi rapor edilip edilmedi?ine dair

kesin bilgi mevcut de?ildir. Ço?u spor performans testinde, testin yap?sal bütünlü?ünü do?rulamak yerine, kriter geçerli?ine odaklan?ılır.

## Araç

**Test Türü:** Fiziksel Performans Testi (Uyarlama)

**Format:** Uygulamalı Motor Performans Testi (Ölçüm cihazları veya i?aretili zemin gerektirir).

**Mevcut Dil:** Türkçe (Uyarlama)

**Popülasyon Grubu:** Sporcular, fiziksel aktivite yapan bireyler, rehabilitasyon hastaları.

**Ya? Grubu:** Genç yeti?kinler ve yeti?kinler (Genellikle 16+ ya?).

**Popülasyon Detayları:** T?nazcı (1996) çalı?ması, genellikle spor bilimleri enstitülerinin standart uygulamalarında oldu?u gibi, belirli bir spor dal?ından veya genel üniversite öğrencilerinden olu?an bir örneklem üzerinde yapılmı?tır.

**Test Metodolojisi:** Denek, önceden belirlenmi? bir alanda, mümkün oldu?unca hızlı ve/veya uza?a ard???k s?çramalar gerçekleştirir. Performans, genellikle toplam s?çrama mesafesi, s?çrama sayısı veya s?çrama mesafelerinin ortalaması üzerinden ölçülür. Ölçüm hassasiyeti için genellikle zamanlayıcılar, mesafe ?eritleri veya özel s?çrama matları kullanılır.

## Anahtar Kelimeler

Alt ekstremite, patlayıcı kuvvet, sporcu seçimi, rehabilitasyon, **Hacettepe Üniversitesi**, 1996.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcı:** Bilinmiyor

**Ba?lı?k E-posta Adresleri:** Bilinmiyor

**Yazma Adresi:** T?nazcı, C. (1996 itibarıyla Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne ba?lı).

## ?zinler & Ücret ve Test Yolu

**?zinler:** Testin kendisi genel bir fiziksel ölçüm protokolü olup, uyarlama çalı?ması'nı kullanmak için yazarın (T?nazcı, C.) ve tezin bulundu?u kurumun (Hacettepe Üniversitesi) akademik etik kurallarına uyulması gerekmektedir.

**Ücret:** Testin uygulanması için standart bir ücret bilgisi mevcut değildir. Uygulama, kullanılan ekipman maliyetine bağlıdır.

**Test Yılı:** Uyarılma ve geçerlik/güvenirlik çalışması 1996 yılında tamamlanmıştır.

## Referanslar

Tınazcı, C. (1996). *Çoklu S?çrama Testinin güvenilirliği ve geçerliliği* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## Çoklu S?çrama Testi Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Çoklu S?çrama Testi, maddelerden oluşan bir anket veya ölçek yerine, standardize edilmiş bir hareket protokolü ve ölçüm prosedürüdür. Orijinal kaynaktan maddeler veya derecelendirme bilgisi ('-') olarak belirtildiği için, testin spesifik uygulama adları burada listelenmemektedir.