

Modifiye Mekik Ko?usu Testi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Modifiye Mekik Ko?usu Testi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26216>

Özet

Modifiye Mekik Ko?usu Testi (MMKT), genellikle fiziksel uygunluk ve kardiyorespiratuar dayanıklılı?? de?erlendirmek amacıyla kullan?lan bir performans testinin Türkçeye uyarlanm?? biçimidir. Bu araç, bireylerin belirli bir mesafede (genellikle 20 metre) artan hızlarda ko?u performansın? ölçerek aerobik kapasite düzeylerini belirlemeyi hedefler. Orijinal kaynakta belirtildi?i üzere, bu ölçek bir **Uyarlama Çal??mas?** olarak sunulmu? olup, H?zal (1997) taraf?ndan gerçekleştirilen yüksek lisans tezi kapsamında güvenilirli?i ve geçerli?i incelenmi?tir. MMKT, özellikle spor bilimleri, rehabilitasyon ve halk sa?lı??? alanlarında yaygın olarak kullan?lan standart bir saha testidir.

Testin temel amacı, laboratuvar ortam?nda ölçülmesi zor ve maliyetli olan maksimal oksijen tüketimi (VO2 max) de?erlerine yak?n tahminler sunmaktır. Modifiye versiyonlar, genellikle standart protokole göre farklı popülasyonların (örneğin, çocuklar, ya?lılar veya özel sa?lık ko?ulları olan bireyler) ihtiyaçlarına uygun hale getirilmi? varyasyonlar? temsil eder.

Anahtar Kelimeler

Modifiye Mekik Ko?usu Testi, Aerobik Kapasite, Kardiyovasküler Dayanıklılık, Fiziksel Performans, Uyarlama Çal??mas?, VO2 Max Tahmini, Saha Testi.

Yazarlar

Bu uyarlama çal??mas?nın yazar? ve ara?tırmacıs? **Ay?egül H?zal**'dir.

Amaç

Modifiye Mekik Ko?usu Testi'nin temel amacı, bireylerin **kardiyorespiratuar dayanıklılı??n?** ve dolaylı olarak maksimal oksijen tüketimini (VO2 max) pratik, düşük maliyetli ve grup halinde uygulanabilir bir yöntemle ölçmektir. Bu test, özellikle geni? popülasyonlarda veya saha ko?ullarında hızlı tarama yapmak için idealdir.

Uyarlama çal??mas?nın özel amacı ise, uluslararası alanda kabul görmü? olan bu fiziksel performans testinin Türkiye popülasyonunda kullanıma uygunlu?unu, psikometrik özelliklerini (güvenirlik ve geçerlik) inceleyerek ortaya koymaktır. Bu sayede, Türk spor ve sa?lık bilimleri araştırmalarına standartlaştırılm?? bir araç kazandırılması hedeflenmi?tir.

Yapı

Modifiye Mekik Ko?usu Testi, psikolojik bir yapıdan ziyade, **fizyolojik ve motorik performans**

odaklan?r. Ölçülen temel yap?, bireyin artan yük alt?nda fiziksel aktiviteyi sürdürme yetene?i olan dayan?kl?l?kt?r. Bu dayan?kl?l?k, do?rudan **aerobik metabolizma** kapasitesiyle ili?kilidir.

Test, ko?ucunun yorgunluk nedeniyle ritmi sürdüremeyene kadar uymas? gereken a?amal? olarak artan h?z sinyallerine dayan?r. Elde edilen sonuç (genellikle ula??lan seviye ve mekik say?s?), bireyin anaerobik e?i?e ula?madan ne kadar süre aerobik enerji kullanabildi?ini gösterir, bu da yüksek düzeyde kardiyovasküler sistem yeterlili?ini i?aret eder.

Geçerlik

Orijinal kaynakta Modifiye Mekik Ko?usu Testi'nin geçerlik sonuçlar? say?sal olarak belirtilmemiştir. Ancak, **H?zal'n (1997) yüksek lisans tezi**, testin Türk popülasyonu üzerindeki geçerli?ini (örne?in, kriter geçerli?i veya yap? geçerli?i) incelemeyi amaçlam??t?r.

Genel olarak, Mekik Ko?usu Testlerinin geçerli?i, genellikle laboratuvar ortam?nda alt?n standart olarak kabul edilen do?rudan VO2 max ölçümleriyle korelasyonu incelenerek belirlenir. Bu tür uyarlama çal??malar?nda, testin öngördü?ü performans?n, gerçek fizyolojik kapasiteyi ne kadar do?ru temsil etti?i kritik bir geçerlik göstergesidir. ?lgili tezin bu korelasyonlar? detayl?ca sundu?u varsay?lmaktad?r.

Güvenirlik

Kaynak içerikte Modifiye Mekik Ko?usu Testi'nin güvenilirlik de?erleri aç?kça sunulmam??t?r. Bununla birlikte, uyarlama çal??mas?n?n (H?zal, 1997) ba?l???, testin **güvenirli?inin** de ara?t?r?ld??n? göstermektedir.

Fiziksel performans testlerinde güvenilirlik, genellikle test-tekrar test yöntemiyle incelenir; yani, ayn? bireylere farklı zamanlarda uygulanan test sonuçlar?n?n tutarlıl??na bakılır. MMKT gibi performansa dayalı ölçümlerde, yüksek bir güvenilirlik katsay?s?, ölçümün kararlı oldu?unu ve sonuçlar?n büyük ölçüde rastgele hatalardan etkilenmedi?ini gösterir.

Faktör Analizi

Modifiye Mekik Ko?usu Testi, do?as? gere?i tek bir performans skoruna (bireyin tamamlad??? son seviye) dayanan **Tek Boyutlu Performans Testi** oldu?u için standart psikometrik anlamda aç?klayıc? veya do?rulayıc? faktör analizi gerektirmez.

Ancak, uyarlama çal??mas?nda testin genel olarak ölçtü?ü fiziksel uygunluk yap?s?n?n, di?er fiziksel uygunluk bile?enleri (kuvvet, esneklik vb.) ile ili?kisi incelenmi? olabilir. Bu tür bir analiz, testin ölçtü?ü yap?n?n (aerobik kapasite) di?er fiziksel yeteneklerden ayr???p ayr??mad??n? anlamak aç?s?ndan önemlidir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama

Format: Performansa Dayal? Saha Testi (A?amal? Ko?u Protokolü)

Mevcut Dil: Türkçe

Popölasyon Grubu: Genellikle sa?l?kl? bireyler, sporcular ve okul ça?? çocuklar?. Uyarlama tezi özelinde popölasyon detay? tezin içeri?inde yer almaktadır.

Ya? Grubu: Geni? bir ya? aral???na uygulanabilir, ancak genellikle genç ve yeti?kin popölasyonlar hedeflenir.

Popölasyon Detaylar?: H?zal (1997) tarafından yapılan uyarlama çal??mas?, Anadolu Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü'ne ait bir yüksek lisans tezi olup, uyguland??? spesifik örneklem (ö?renci, sporcu vb.) tez içerisinde detaylandır?lm???tır.

Test Metodolojisi: Test, belirli aral?klarla (genellikle 20 metre) i?aretlenmi? bir parkurda, önceden kaydedilmi? ses sinyallerine uyarak ko?may? içerir. Ko?u h?z?, her a?amada (genellikle bir dakikal?k periyotlarla) art?r?l?r. Birey, sinyale iki kez üst üste ayak uyduramad???nda veya fiziksel olarak yoruldu?unda test sonlandır?l?r. Sonuç, ula??lan en yüksek seviye ve mekik say?s? olarak kaydedilir.

Anahtar Kelimeler

Saha Testi, Performans Ölçümü, Kardiyorespiratuar Dayan?kl?l?k, Fizyoloji, Spor Bilimleri, Psikometri, Yüksek Lisans Tezi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilinmiyor

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Bilinmiyor

Yaz??ma Adresi: Anadolu Üniversitesi, Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, Eski?ehir (Tezin yapıld??? kurum).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Modifiye Mekik Ko?usu Testi, genellikle kamuya aç?k bir performans protokolü olup, uygulay?c?lar?n fiziksel test protokolleri konusunda e?itimli olmaları önerilir. Spesifik uyarlamay?

kullanmak için yazar?n tezine at?f yap?lmas? gerekmektedir.

Ücret: Testin uygulanmas? için herhangi bir lisans ücreti talep edilmemektedir, ancak testin uygulanmas? için gerekli ekipman (ses cihaz?, koni, ölçüm band?) temin edilmelidir.

Test Y?l?: Uyarlama çal??mas? **1997** y?l?nda tamamlanm??t?r.

Kaynaklar

H?zal, A. (1997). *Modifiye Mekik Ko?usu Testinin güvenilirli?i ve geçerli?i* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sa?lık Bilimleri Enstitüsü, Eski?ehir.

Modifiye Mekik Ko?usu Testi Maddeleri

ÖNEML?: Modifiye Mekik Ko?usu Testi, bir anket veya derecelendirme ölçe?i de?il, fiziksel bir performans testidir. Bu nedenle, maddeler yerine testin temel uygulama protokolü ve ölçüm yöntemi a?a??da aç?klanm??t?r.

Test Alan?: ?ki çizgi aras?na genellikle 20 metre mesafe belirlenir. Bu mesafenin kesinlikle do?ru ölçülmesi kritik öneme sahiptir.

Ses Protokolü: Test, önceden kaydedilmi? bir ses protokolü (sesli sinyaller veya "biplemler") kullan?larak uygulan?r. Sinyaller, ko?ucunun her 20 metrelik mesafeyi tamamlamas? gereken ritmi belirler.

A?amal? Art??: Test, düşük h?zda ba?lar ve her bir dakikal?k a?amada (seviye) h?z kademeli olarak art?r?l?r. Ko?ucular, her sinyalde kar?? çizgiye ula??p dönmek zorundad?r.

Testin Sonlanmas?: Ko?ucu, artan h?za ayak uyduramaz hale geldi?inde ve arka arkaya iki kez sinyalden önce çizgiye ula?amazsa test sonland?r?l?r.

Skorlama: Nihai skor, bireyin tamamlad??? son seviye ve o seviye içindeki son mekik say?s?d?r. Bu skor, genellikle bir formül arac?l???yla yakla??k VO2 max de?erine dönü?türülür.