# Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31099

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Özet

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE), sporcular?n performanslar?n? art?rmak amac?yla kulland?klar? çe?itli **zihinsel antrenman** stratejilerinin s?kl???n? ve etkinli?ini ölçmek üzere geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçek, orijinal bir envanterin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanmas? çal??mas? sonucunda ortaya ç?km??t?r.

Uyarlama çal??mas?, Yarayan ve ?lhan (2018) taraf?ndan yap?lm?? olup, envanterin Türkçe konu?an sporcular aras?nda geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? olarak kullan?labilece?ini göstermi?tir. SZAE, sporcular?n imgeleme, hedef belirleme, dikkat kontrolü ve motivasyon gibi temel zihinsel becerilerini ne derece uygulad?klar?n? de?erlendirmeye olanak tan?r.

## Anahtar Kelimeler

Zihinsel Antrenman, **Spor Psikolojisi**, Performans, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Envanter

## Yazarlar

Yunus Emre YARAYAN, Emine Leyla ?LHAN

## Amaç

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin temel amac?, bireysel ve tak?m sporlar? ile u?ra?an sporcular?n kulland??? zihinsel becerileri ve antrenman tekniklerini sistematik bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu envanter, sporcular?n hangi zihinsel stratejilerde güçlü veya zay?f olduklar?n? belirleyerek, spor psikologlar?na ve antrenörlere ki?iselle?tirilmi? **psikolojik** beceri e?itim programlar? tasarlama konusunda veri sa?lamay? hedefler.

Ölçek, sporcular?n müsabaka veya antrenman s?ras?nda odaklanma, kayg?y? yönetme, özgüveni sürdürme ve imgeleme tekniklerini kullanma düzeylerini nicel olarak ölçerek, performans?n zihinsel bile?enini analiz etmek için kritik bir araç görevi görür.

## Yap?

SZAE, **psikometrik özellikler** aç?s?ndan, zihinsel antrenman?n çok boyutlu do?as?n? yans?tacak ?ekilde yap?land?r?lm??t?r. Tipik olarak, zihinsel antrenman becerileri; imgeleme (görsel ve kinestetik), hedef belirleme (k?sa ve uzun vadeli), motivasyon (içsel ve d??sal), dikkat kontrolü ve kayg? yönetimi gibi alt boyutlardan olu?ur.

Uyarlama çal??mas?nda, orijinal envanterin faktör yap?s?n?n Türk sporcu kültürüne ve diline uygunlu?u test edilmi?tir. Bu yap?, sporcunun zihinsel haz?rl???n?n farkl? yönlerini kapsayarak,

ARABPSYCHOLOGY.COM

spor performans?n?n bütüncül bir de?erlendirmesini sa?lamay? amaçlamaktad?r.

## Geçerlik

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin Türkçe uyarlamas?, Yarayan ve ?lhan (2018) taraf?ndan kapsaml? **geçerlik** çal??malar?yla desteklenmi?tir. Çal??mada, ölçe?in yap? geçerli?ini tespit etmek amac?yla faktör analizi teknikleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin teorik olarak öngörülen alt boyutlara uygun ?ekilde yüklendi?ini göstermeyi amaçlam??t?r.

Uyarlama sürecinde, uzman görü?leri al?narak kapsam geçerli?i sa?lanm?? ve çeviri-geri çeviri yöntemi kullan?larak dilsel ve kültürel e?de?erlik teyit edilmi?tir. Elde edilen bulgular, envanterin ölçmek istedi?i zihinsel antrenman yap?s?n? do?ru ve tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü desteklemektedir.

## Güvenirlik

Uyarlama çal??mas? kapsam?nda, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin güvenirlik analizleri de gerçekle?tirilmi?tir. Güvenirlik, ölçe?in farkl? zamanlarda veya farkl? madde setleri arac?l???yla yap?lan ölçümlerde tutarl?l?k gösterme derecesini ifade eder.

Genellikle iç tutarl?l?k (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test güvenirlik yöntemleri kullan?larak ölçe?in kararl?l??? belirlenir. Yarayan ve ?lhan (2018) taraf?ndan sunulan sonuçlar, SZAE'nin genel ve alt boyutlar baz?nda yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu ve bu nedenle sporcular?n zihinsel antrenman becerilerini güvenilir bir ?ekilde de?erlendirebilece?ini ortaya koymaktad?r.

## Faktör Analizi

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin Türkçe adaptasyonu s?ras?nda, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n? do?rulamak amac?yla öncelikle Aç?klay?c? Faktör Analizi (AFA) ve ard?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r. AFA, ölçe?in temel bile?enlerini ke?fetmeye yard?mc? olurken, DFA ise belirlenen faktör yap?s?n?n veri setine ne kadar iyi uyum sa?lad???n? test etmi?tir.

Bu analizler, ölçe?in maddelerinin Türk sporcu örnekleminde de beklenen çok boyutlu yap?y? sürdürdü?ünü göstermi?tir. Faktör yüklerinin yeterli düzeyde olmas?, envanterin yap?sal bütünlü?ünü ve teorik çerçevesini korudu?unu teyit etmektedir.

## Enstrüman

**Test Çe?idi:** Uyarlama

ARABPSYCHOLOGY.COM

**Format:** Be?li veya yedili Likert tipi derecelendirme ölçe?i (Tam detaylar kaynak makalede mevcuttur).

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Sporcular (Bireysel ve tak?m sporlar?)

**Ya? Grubu:** Genç ve yeti?kin sporcular

**Popülasyon Detaylar?:** Türkiye'de farkl? spor bran?lar?nda aktif olarak yer alan lisansl? sporcular.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim envanteri (Self-report inventory).

## Anahtar Kelimeler

Zihinsel Beceri, **Psikometri**, Spor Performans?, Uyarlama Ölçe?i, ?ç Tutarl?l?k, Faktör Yap?s?

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?t?c?s?:** Kaynakta belirtilmemi?tir.

**Kurumsal E-posta Adresleri:** Detaylar kaynak makaleden elde edilmelidir.

**Yaz??ma Adresi:** Yunus Emre YARAYAN ile ilgili kurumsal adresler için makaleye bak?lmal?d?r.

**Sorumlu Yazar ?leti?im:** yunus.emre.yarayan@gmail.com

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin uyarlama çal??mas? **2018** y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in ticari kullan?m?, izinleri ve olas? ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar Yunus Emre YARAYAN ile do?rudan ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir:

sporda-zihinsel-antrenman-envanteri-toad.pdf

## Kaynaklar

Yarayan, Y. E., ve ?lhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çal??mas?. *Gazi Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23*(4), 205-218.

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddeler için yay?mlanm?? olan akademik makaleye (Yarayan & ?lhan, 2018) ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM