

Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği - 3' ün Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması

Ottawa Mental Ability Assessment Scale-3 Turkish Validity And Reliability Study

¹S. Erim ERHAN, ²Mehmet Şirin GÜLER, ¹Fatih AĞDUMAN, ¹Zinnur GEREK

¹Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum

²Kafkas Üniversitesi Sarıkami: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars

Özet

Bu çalışmanın amacı, Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers (2001) tarafından geliştirilen “Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme-3 Ölçeği”nin Türkçe dil geçerlilik güvenirlilik çalışmasının yapılmasıdır. Çalışmaya farklı spor türleri ile ilgilenen 220 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Envanterin yapı geçerliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal envanterin on iki faktör yapısı ile tutarlıdır. Uyum indeks değerleri RMSEA=0.072, SRMR=0.066, NFI=0.92, NNFI=0.95 ve CFI=0.956 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlık değeri ise 0.94 tür. Sonuç olarak, “Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme - 3 Ölçeği”nin sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Mental yetenek, Geçerlilik, Güvenirlilik.

Abstract

The aim of this study which was developed by Burand-Bush, Salmela and Green-Demers (2001) Ottawa Mental Ability Assessment -3 Scale by the purpose of the study is to perform validity and reliability study of the Turkish language. In this study 220 athletes participated as volunteer work dealing with different kinds of sports. Confirmatory factor analysis was used to assess the construct validity of the inventory. The findings concerning the construction, validity and factor structure is consistent with the twelve original inventories. Compliance index values are defined as RMSEA=0,072, SRMR=0,066, NFI=0,92, NNFI=0,95 and CFI =0,956. The internal consistency of the inventory value is 0,94. As a result, we can say that it is a reliable and valid measurement tool for athletes of Ottawa Assessment Scale Mental Ability.

Key words : Mental ability, validity, reliability.

GİRİŞ

Sportif aktivitelerin başarısının kökeninde kalıtsal unsurlar, yetenekler, beceriler ve çevresel unsurların ön plana çıktığı aşikârdır. Ancak sadece bu unsurlarla başarının yakalanması mümkün değildir. Yapılan araştırmalar spordaki başarıların kaynağının tek bir sebebe bağlanamayacağını göstermektedir. Sportif aktivitelerin başarısının ardında yatan sebep birçok araştırmacının ilgi alanını oluşturmuş ve araştırmacılar bu başarının sebeplerini kendi bakış açılarıyla ortaya koymaya çalışmıştır. Birçok araştırmacı başarının temelindeki nedenleri motorik sebeplerle ilişkilendirmiştir. Günümüz modern araştırmaları ise farklı bir noktaya dikkat çekerek, motorik özelliklerin yanı sıra zihinsel faktörlerinde ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Bununla beraber ilgili literatür incelendiğinde zihinsel faktörlerle ilgili araştırmaların yetersiz kaldığı görülmekte ve bu açık, ülkemizde daha fazla hissedilmektedir.

Sportif aktivitelerdeki zihinsel faktörlerin ortaya çıkarılması, sporcuda bulunan yeteneksel ve becerisel hareketlerin eğitilmesi ile mümkündür. Eğitilen bu hareketlerin zihinde canlandırılması ve bilinçaltına yerleştirilmesi gerekliliği zihinsel antrenman kavramını ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bu kavramın açıklanması oldukça önemlidir.

Koruç'a göre zihinsel antrenman, müsabaka veya antrenman esnasında ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı gerçekleştirilmesi düşünülen hareketin pratik olmaksızın planlı ve yoğun olarak zihinde canlandırılması şeklinde ifade edilebilir. Vücut bilinçli hareket esnasında beynin verdiği emirlere uymaya mecburdur. Daha açık bir ifade ile zihinsel antrenman, zihinsel olarak bu durumlara karşı hazır olmak ve gerçek müsabakada oluşacak olayları hazırlıklı beklemekten ibarettir (Koruç, 2004). Zihinsel antrenman “hareketi

uygulamadan önce sıklıkla zihinde canlandırmak” olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor, 1988). Daha açık bir ifade ile zihinsel antrenman hareketin pratiğe dökülmesinden önce yoğun bir şekilde zihinde yer edindirme çabasıdır.

Konter ise zihinsel antrenmanı fiziksel bir eylem yapmadan önce yalnızca zihnin kullanımı ile belirli bir amaca yönelik bilinen bir hareketin geliştirilmesi veya yeni bir hareketin öğrenilmesi olarak ifade etmiştir (Konter, 1999).

Yukardaki tanımlar ışığında zihinsel antrenman kökeninde kalıtsal unsurlar olmak kaydı ile ve çevresel unsurlar aracılığıyla antrenmanlarla gelişen hareketlerin eğitim sayesinde bilinçaltına yerleşmesi sonucu yapılacak hareketlerin aşamaları ile birlikte zihinde canlandırılması süreci olarak ifade edilebilir.

Spor aktivitelerinde yüksek performansa ulaşmak adına motive olmak, konsantre olmak, dikkat odaklama, amaç belirleme, kendine güven, olumlu düşünme ve duygulanım, kontrol ve benzeri psikolojik yeteneklerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini sağlayan, sistemli ve programlı bir süreç olan (Neff, 2006) zihinsel antrenman hayati önem taşımaktadır. Bu kadar önem arz eden bir kavram başarıya öncelik etmesi nedeniyle araştırmacıların ilgisini çekmektedir.

Zihinsel antrenman kavramıyla ilgili ilk çalışmalar 1950’li yıllarda Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya’da görülmektedir. Özellikle Almanya’nın sporcuları zihinsel antrenman ile güdülenmiş ve 1976 olimpiyatlarında önemli başarılar kazanmışlardır (Aktepe, 2006). Doğu Almanya’nın yakaladığı bu başarı diğer ülkelerin dikkatini çekmiş ve diğer ülkeleri de zihinsel antrenmanı araştırmaya yönlendirmiştir.

Dr.ikai ve Dr.A.H.Steinhaus (1961) yaptıkları çalışmada, hipnoz etkisiyle uyutularak çok güçlü oldukları ve bu gücü sonuna kadar kullanabilecekleri telkini verilen sporcuların, hipnoz halinde iken normal zamanlara göre en üst düzeydeki güçlerinden %30 daha fazla bir ağırlık kaldırdıklarını ortaya koymuşlardır. Böylelikle Dr. Icai fiziksel unsurların yanında zihinsel unsurlarında önemini ortaya çıkarmıştır.

Ansel kişisel farklılıklar açısından sporcuların duygusal yönelimlerinin ve yönetimlerinin farklılıklarını belirtmiştir. Ayrıca sporcuların duygularını yönetebilmelerinin performanslarını etkileyebileceklerini ifade etmiştir (Ansel 1990). Bu noktada zihinsel antrenmanlar sporculara bu tip duygu durumlarını yönetebilme becerisi kazandırmaktadır.

Tüm bu bilgiler sonucunda spor aktivitelerinde veya mücadelelerinde başarının yükseltilebilmesi zihinsel antrenmanla ilişkilidir denebilir. Bu nedenle zihinsel antrenmanlar tüm özellikleri ve alt boyutları ile incelenmelidir.

Bu çalışmanın esas amacı spor aktivitelerinde başarıyı yükseltilebilmek için sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini belirlemektir. Bu düzeyin belirlenebilmesi için literatürde kabul görmüş OMSAT3 anketinin Türkçe’ye uyarlanması ve profesyonel sporcular üzerinde uygulanarak, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini on farklı branşta mücadele eden 220 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılar 92 kadın, 128 erkek ve 18-33 yaşlar arasındaki sporculardan meydana gelmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet gibi özelliklerinin yanı sıra sporcuların uğraştığı spor dalı ve sportif deneyimi belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği- 3 (Ottawa Mental Skill Assessment Tool -3) : Ölçek Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers (2001) tarafından sporcuların mental yeteneklerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 48 maddeden, 12 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ölçek 7’li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, ‘Kesinlikle katılmıyorum’, ‘Katılmıyorum’, ‘Biraz katılmıyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Biraz katılıyorum’, ‘Katılıyorum’, ‘Kesinlikle katılıyorum’ ifadelerine göre 1 ile 7 arasında puanlandırılmıştır. On iki alt boyuta ait tanımlamalar ve madde örnekleri aşağıda verilmiştir.

Hedef Belirleme: Motivasyon ve yönlendirme sağlayan amaç ve hedeflerin belirlenmesi (Burton, 1993).

‘Günlük antrenman hedefleri belirlerim’

Özgüven: Bireyin kendi yetenek ve amacına olan inancı ifade eder (Vealey, 1986).

‘Seçtiğim alanda başarılı olacağıma inanırım’

Kararlılık: Bireyin amacına yoğunlaşmasını ve adanmasını gösterir (Orlick, 1992).

‘Başarılı bir sporcu olmaya kendimi adadım’

Stres: Stres tepkileri ise taleplere verilen tepkileri içerir (Selye, 1993).

‘Yarışmadaki kalabalık beni gergin ve endişeli yapar’

Korku Kontrolü: Endişe ve korkuya sebep olan unsurlar ve durumlarla başa çıkma yeteneğidir (Rotella & Lerner, 1993).

‘Sporumda potansiyel tehlike ve beni korkutan birçok şey vardır’

Rahatlama: Bireyin psikolojik endişelerini, gerginliğini ve kaygı seviyesini azaltmasını mümkün kılar (Williams & Harris, 1998).

‘Kaslarımdaki gerginliği bilinçli olarak azaltabilirim’

Canlandırma: Bireyin enerjisini, motivasyonunu ve yoğunlaşmasını artırması gerektiği durumlarda fizyolojik ve mental durumu yükselten süreçtir (Zaichkowsky & Takenaka, 1993).

‘Antrenmanda yorulduğumda enerji seviyemi arttırabilirim’

Odaklanma: Bireyin amacına uygun dikkatini yönlendirebilme ve sürdürülebilir yeteneğidir (Nideffer & Sagal, 1998).

‘Önemli anlarda konsantrasyonumu kaybederim’

Yeniden Odaklanma: Dikkatin dağıldığı durumlarda etkin odaklanmayı tekrar kazanma yeteneğidir (Orlick, 1992).

‘Performans esnasında sinirlendiğimde veya üzüldüğümde kendi kontrolümü tekrar zor kazanırım’

Hayal Gücü: Farklı durumları zihinde canlandırmak için duygu ve fikirlerin kullanılmasını içerir (Murphy & Jowdy, 1992).

‘Zihnimde kolaylıkla bir şeyler canlandırabilirim’

Zihinde Canlandırma: Sporunun vücudunu açık bir şekilde hareket ettirmeksizin fiziksel yeteneklerini, oyunu zihninde prova ettiği süreçtir (Murphy & Jowdy, 1992).

‘Günlük olarak sporumu zihnimde canlandırırım’

Mücadele Planı: Bir yarışmanın öncesinde, sonrasında ve sırasındaki düşüncelerine, duygularına ve eylemlerine rehberlik edecek planlama yapılmasını içerir (Orlick & Partington, 1983).

‘ Bir müsabakadan önce yapılacak şeylerin listesini çıkartırım’

Verilerin Toplanması

Türkçeye uyarlaması yapılacak olan Ottawa Mental Yeteneği Değerlendirme Ölçeği formu, her iki dili iyi düzeyde bilen, spor bilimleri ve dil bilimi alanında uzman üç kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler uzman önerileri de dikkate alınarak incelenmiş ve geçici Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçe ’ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, envanterin asıl biçimine bütünüyle bağlı kalınmıştır. Çeviri ile İngilizce form arasında anlam bakımından farklılık olmaması amacıyla, oluşturulan Türkçe form iki hafta sonra uzmanlar geri çeviri yöntemiyle tekrar İngilizceye çevrilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılmış ve birbirine en yakın çeviriler ile ölçeğin Türkçe son şekli oluşturulmuştur. Türkçeye ve ardından yeniden İngilizceye çevrilen ölçek maddeleri karşılaştırılarak her bir maddedeki anlam bütünlüğünün korunması amaçlanmıştır. Her bir madde için anlam bütünlüğünün sağlandığına karar verildiğinde araştırmada kullanılacak olan Türkçe form oluşturularak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistikten faydalanılmıştır ve Lisrel 8.8 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bir ölçeğin geçerliği; Tekin (1996)’e göre, “bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği başka herhangi bir özellikten karıştırmadan doğru olarak ölçebilme derecesi” olarak tanımlanmaktadır. Faktör analizinde, Satorra-Bentler ölçeklendirilmiş ki-kare değeri (S-B χ^2), Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA; Steiger ve Lind, 1980), Standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR; Hu ve Bentler, 1999), Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI; Bentler, 1990), Normlaştırılmış uyum indeksi (NFI; Bentler ve Bonett, 1980) ve Normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI; Tucker ve Lewis, 1973) esas alınmıştır. RMSEA ve SRMR değerlerinin 0-0.05 aralığı iyi uyumu, 0.05-0.10 kabul edilebilir uyumu; NNFI ve CFI değerlerinin 0.97-1.00 aralığı iyi uyumu, 0.95- 0.97 kabul edilebilir uyumu; NFI değerinin 0.95- 1.00 aralığı iyi uyumu, 0.90-0.95 kabul edilebilir uyumu işaret ettiği belirtilmektedir (Schermele- Engel ve Moosbrugger, 2003). Yapılan çalışmada uyum indeks değerleri incelendiğinde (RMSEA=0.072, SRMR=0.066, NFI=0.92, NNFI=0.95 ve CFI=0.956), veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür. Bir gruba uygulanmış bir testin iki eş değer yarıya bölünmesi ve öğrencilerin iki eşdeğer yarıdan aldıkları puanlar arasındaki korelasyona iç tutarlık güvenilirliği denilmektedir (Tekin, 1996). Yukarıdakilere ek olarak analizlerde, alt boyutlar arası korelasyon katsayıları ve iç tutarlığı değerlendirmek için düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ve Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

Uyum indeks değerleri (RMSEA=0.072, SRMR=0.066, NFI=0.92, NNFI=0.95 ve CFI=0.956), olarak bulunmuş ve veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür. Maddelere ait faktör yükleri (Completely standardized solutions Lambda X) Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1 Maddelere ait faktör yükleri

Madde	Hedef	Özgüven	Kararlılık	Stres	Rahatlaşma	Korku Kontrolü	Canlandırma	Odaklanma	Yeniden Odaklanma	Hayal Gücü	Zihinde Canlandırma	Plan
Soru41	0,66											
Soru 1	0.60											
Soru23	0.58											
Soru10	0,51											
Soru28		0.62										
Soru 2		0.61										
Soru48		0.60										
Soru12		0.57										
Soru39			0.68									
Soru17			0.65									
Soru30			0.62									
Soru 7			0.43									
Soru36				0.69								
Soru14				0.62								
Soru32				0.49								
Soru6				0.46								
Soru3					0.65							
Soru19					0.63							
Soru29					0.58							
Soru42					0.58							
Soru24						0.75						
Soru43						0.73						
Soru4						0.52						
Soru16						0.34						
Soru46							0.70					
Soru37							0.63					
Soru5							0.63					
Soru20							0.60					
Soru31								0.80				
Soru38								0.73				
Soru15								0.60				
Soru8								0.60				

Tablo 1. Maddelere ait faktör yükleri

Madde	Hedef	Özgüven	Kararlılık	Stres	Rahatlaşma	Korku Kontrolü	Canlandırma	Odaklanma	Yeniden Odaklanma	Hayal Gücü	Zihinde Canlandırma	Plan
Soru34									0.74			
Soru27									0.73			
Soru22									0.72			
Soru44									0.68			
Soru26										0.66		
Soru9										0.53		
Soru18										0.48		
Soru33										0.27		
Soru45											0.69	
Soru13											0.63	
Soru21											0.60	
Soru35											0.55	
Soru47												0.70

Soru40													0.70
Soru11													0.65
Soru25													0.59

Tablo 1 incelendiğinde Hedef alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.51 ile 0.66 arasında değişmektedir. Özgüven alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.57 ile 0.62 arasında değişmektedir. Kararlılık alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.43 ile 0.68 arasında değişmektedir. Stres alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.46 ile 0.69 arasında değişmektedir. Korku kontrolü alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.34 ile 0.75 arasında değişmektedir. Rahatlama alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.58 ile 0.65 arasında değişmektedir. Canlandırma alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.60 ile 0.70 arasında değişmektedir. Odaklanma alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.60 ile 0.80 arasında değişmektedir. Yeniden odaklanma alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.68 ile 0.74 arasında değişmektedir. Hayal gücü alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.27 ile 0.66 arasında değişmektedir. Zihinde canlandırma alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.55 ile 0.69 arasında değişmektedir. Mücadele planı alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.59 ile 0.70 arasında değişmektedir.

Tablo 2’de Ottawa mental yetenek değerlendirme ölçeğine ait toplam ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısı verilmiştir.

Tablo 2 İç Tutarlılık Katsayısı, Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Alt Boyut	Madde sayısı	Cronbach Alpha	Ortalama	Standart Sapma
Hedef	4	0.67	5.86	1.07
Özgüven	4	0.69	6.00	1.06
Kararlılık	4	0.69	5.77	1.13
Stres	4	0.68	4.71	1.58
Rahatlama	4	0.70	5.69	1.15
Korku Kontrol	4	0.55	5.12	2.09
Canlandırma	4	0.74	5.75	1.20
Odaklanma	4	0.79	5.12	1.59
Yeniden Odaklan	4	0.81	4.68	1.79
Hayal Gücü	4	0.56	5.71	1.05
Zihinde Canlan	4	0.72	5.75	1.17
Mücadele Planı	4	0.75	5.61	1.28
Toplam	48	0.94	5.48	1.04

Tablo 2 incelendiğinde Türkçe uyarlaması iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olup olmadığını incelemek amacıyla ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin genel toplamdaki değeri; 0.94’ tür. Hedef alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.67’dir. Özgüven alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.69’dir. Kararlılık alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.69’dir. Stres alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.68’dir. Korku kontrolü alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.55’dir. Rahatlama alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.70’dir. Canlandırma alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.67’dir. Odaklanma alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.74’dir. Yeniden odaklanma alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.81’dir. Hayal gücü alt boyutunu alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.56’dir. Zihinde canlandırma alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.72’dir. Mücadele planı alt boyutunu ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.75 olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ile Durand-Bush, Salmela ve Green-Demers (2001) tarafından geliştirilen ‘‘Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme - 3 Ölçeği’’nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılması amaçlanmıştır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek üzere ölçek formu için ayrı ayrı yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, 12 alt boyutlu toplam 48 maddeden oluşan envantere ait uyum indekslerinin iyi uyum veya kabul edilebilir uyum indeks değerleri ile karşılaştırıldığında (Schermelleh-Engel ve diğ.2003), kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu çalışmanın orijinali ile Marius ve arkadaşları tarafından yapılan Confirmatory Factor Analsis Of The Ottawa Mental Skill Assessment Tool – 3 Romanian version ile benzerlik taşımaktadır.

Karasar (2000)’a göre iç tutarlılık katsayısı ‘‘ölçmek istenen şeyin ölçülebilmiş olma derecesi, ölçülmek istenenin başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmesi’’ şeklinde tanımlamaktadır. Çalışmada ölçeğin iç tutarlık

güvenirliliğini saptamak amacı ile Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve madde-toplam puan korelasyonlarına bakılmış ve bulguların orijinali ile Marius ve arkadaşları tarafından yapılan Confirmatory Factor Analsis Of The Ottawa Mental Skill Assessment Tool – 3 Romanian version ile benzer olduğu görülmüştür.

Zihinsel antrenman genel olarak psikolojide özel olarak ise uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma zihinsel antrenmanın performans üzerinde ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Ancak, psikolojik becerilerden zihinsel antrenmanın kısa sürede olumlu sonuç vererek performansı yükseltmesini beklemek de doğru değildir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel antrenmanın fiziksel antrenmanla birlikte kullanılması sonucunda en iyi verimin alındığı bir gerçektir. Önemli olan zihinsel antrenmanın uygulanmasından önce, sporcuların bireysel farklılıklarının ortaya konulması ve ihtiyaç duyulan yöntemin planının yapılmasıdır. Bunun yanı sıra zihinsel antrenmanların kısa vadede değil de uzun bir zaman aralığına yayılması ve sporcu için bir alışkanlık haline getirilmesi önemli bir noktadır. Zihinsel antrenmanların sadece müsabaka döneminde performansa olumlu etkisi yoktur. Sakatlık döneminde ya da hazırlık döneminde de sporcuların sıklıkla başvurması gereken bir kavramdır. Özellikle sakatlık döneminde gerek sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek, gerekse toparlanma süresini kısaltmak adına zihinsel antrenman mutlaka uygulanması gerekli olan bir antrenman metodudur. Bütün bunlara ek olarak zihinsel antrenman kullanımı fiziksel antrenman için gerekli öğrenme süresini kısaltır, hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır, sakatlık riskin azaltır ve sporcunun duygularını kontrol etmesini sağlar. (Altıntaş ve Akalan, 2008)

Bu çalışma, spor psikolojisi alanında kullanılacak yeni bir envanterin Türkçe literatüre kazandırılması açısından öneme sahip olmasıyla birlikte, bazı sınırlılıklar içermektedir. Sporcunun mental yeteneğini değerlendirilmesi için geliştirilen “Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme - 3 Ölçeği”nin Türkçe versiyonunun geçerliğin ve güvenirliliğini test etmek üzere yapılan bu çalışmanın sonucunda, envanterin hem sporcular hem de antrenörler için kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

- Aktepe Kürşat (2006). Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi Ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi Ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti, Niğde Üniversitesi Yayınlanmış Doktora Tezi, s.5, 2006.
- Anshel, M. H. (1990). Sport Psychology, from Theory to Practise. Publishers Scottsdale, Arizona.
- Burton, D (1993). Goal setting in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K.Tennant (Eds), Handbook of research on sport (pp. 467-491). New York: Macmillan.
- Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I., The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). Sport Psychologist, 2001, 15, 1–19.
- Hecker JE, Kaczor LM. “Application of imagery theory to sport psychology”, Journal of Sport and Exercise Psychology. 1988; 10(4): 363–373.
- Karasar N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 9.Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s.292.
- Konter E. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 1999; 6–8, 11, 54–57
- Koruç, Z., Bayar, P. (1990). Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor Ahlaki Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, s:115- 118.
- Marius Craciun, Serban Dobasi, Nelu Pop Ioan, Casmin Prodea (2011) Confirmatory Factor Analsis Of The Ottawa Mental Skill Assessment Tool – 3 Romanian version Human Movement Vol.12(2),159-164
- Murphy, S.M.,& Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed), Advance in sport psychology (pp, 221-250). Champaign,IL: Human Kinetics.
- Neff R. Mental Training for Athletes and Other Performers 2006;www.mentaltraininginc.com 2010
- Nideffer, R.M., &Sagal, M. (1998). Concentration and attention control. . In J.M. Williams (Ed), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (3rd ed.,pp.296-315). Mountainview, CA: Mayfield.
- Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. Contemporary Thought on Performance Enhancement,1, 109-122.
- Orlick, T.,& Partington, J. (1988). Mental links to excellence. The Sport Psychologist, 2, pp.105-130.
- Rotella, R.J, & Lerner, J.D. (1993). Responding to competitivepressure. In R:N: Singer, M. Murphey, & L:K Tennant (Eds), Handbook of research on sport (pp. 528-541). New York: Macmillan.
- Selye, H. (1974). Stress without disterss. New york; New American Library.
- Tekin H. (1996). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. 9.Baskı. Ankara: Yargı Kitap ve Yayınevi.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation:Preliminary investigation and instrument devolopment. Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.

- Williams. J.M, & Harris, D.V. (1998). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J.M. Williams (Ed), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (3rd ed.,pp.219-236). Mountainview, CA: Mayfield.
- Zaichkowsky, L., & Takenaka, K. (1993). Optimizing arousal levels. . In R:N: Singer, M. Murphey, & L:K Tennant (Eds), Handbook of researc on sport (pp. 511-527). New York: Macmillan.
- Altıntaş A., Akalan C. (2008) Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, V1 (1) 39-43.

EXTENDED SUMMARY

It is obvious that hereditary factors are the root of the success of sporting activities, talents skills and environmental factors. But it is not possible with the elements being successful. Researches show that the source of success in sports cannot connect to a single cause. A lot of reasons behind the success of sport activities have created the interest of many researchers and they try the reasons for this success from the point of their view. Many researchers have associated motoric reasons with the main success. In today's modern research draw attention to a different point, it Show us how important it is also the mental factor as well as motor skills. The aim of the study was to determine the athlete's sporting activities in order to raise the achievement levels of mental training. Adaptation of Turkish literature survey OMSAT 3 recognized that in order to determine the level and applied on Professional athletes aim to realize the validity and reliability study. The sample of the study was build 220 volunteers athlete who is fighting on different branches. The participants are composed of 92 female, 128 male and athletes between the ages of 18-33 years . Personal information form was created by the researchers.

Ottawa Mental Ability Assessment Scale-3

The scale was developed by Burand-Bush, Salmela and Green-Demers (2001) in order to assess athletes' mental ability which is developed for self-assessment. The tool was developed for athletes consist of 48 items. 12 subscales and each subscale consist of 4 items. The scale which was consisted of 48 items is a structure of seven Lilkert-Type Scale. Scoring is determined "strongly disagree", "not agree", "somewhat disagree", "undecided", "somewhat agree", "agree" and "strongly agree" according to these expressions. And it was scoring 1-7.

Ottawa Mental Ability Assessment Scale form which will be adapted into Turkish has been translated by the three experts who know both languages at a good level in the field of sports science and linguistics into Turkish. These translations were examined considering the translation experts' proposal and temporary Turkish form was created. A new process hasn't been developed to be translated into Turkish expression and adhered entirely to the inventory of the principal form. In order to form with no difference in meaning between the English translations was translated back into English again with spin method by experts after two weeks. English translation is compared with the original scale and together with the nearest Turkish translations final form of the scale was established. Descriptive statistics were utilized in the analysis of data and using Lisrel 8.8 confirmatory factor analysis was conducted. Confirmatory factor analysis was used to evaluate the construct validity of the inventory.

Evidence of construct validity is consistent with the twelve-factor structure of the original inventory. Compliance index values is defined as RMSEA=0,072, SRMR=0,066, NFI=0,92 , NNFI=0,95 and CFI =0,956. Turkish literature inventory to bring in a new study to be used in sports phycology with the importance of having contains some limitations. Ottawa Mental Ability Assessment -3 scale which was developed for athletes mental ability assessment, as a result of this study we can say that to test validity and reliability of the Turkish version can both athletes and coaches are a measurement tool used.