

**Derleme / Review**

**ESPORTA ZİHİNSEL ANTRENMAN TEKNİKLERİ**

**M. Yalçın BEŞİKTAŞ<sup>1</sup>**

**ÖZET**

Esporun her geçen gün artan popülerliği diğer sporlarda olduğu gibi esporda da psikolojik performans antrenmanlarının yapılmasının gerekliliğini arttırmıştır. Bu çalışmada zihinsel antrenmanın temel unsurları kapsamında espor sporcularının hem müsabaka döneminde hem de müsabaka dışı dönemde yapabileceği zihinsel antrenman unsurları ortaya konulmuştur. Zihinsel antrenman fiziksel antrenmanla eş zamanlı olarak yapılması gereken, kapsamı, şiddeti, süresi ve sıklığı olan bir yapıdır. Düzenli olarak yapılan zihinsel antrenmanların fiziksel antrenmana, oyun içinde gelişen olumsuz durumları yönetmeye, baskı altında sportif becerileri devam ettirebilmeye yönelik faydaları spor bilimlerinde yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu çalışmada önerilen zihinsel antrenman çalışmaları espor sporcularının zihinsel antrenman dönemlemelerinin her aşamasında kullanılabilir. Bu bağlamda zihinsel antrenman uygulamaları diğer profesyonel sporlarda olduğu gibi esporda da sistematik olarak dönemlenmiş bir şekilde fiziksel antrenmanla birlikte kullanılmalıdır. Bu çalışma esporda zihinsel antrenmanın önemini vurgulamak için yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Espor, zihinsel antrenman, hedef belirleme

**MENTAL TRAINING TECHNIQUES IN E-SPORTS**

**ABSTRACT**

The increasing popularity of e-sports day by day has increased the necessity of psychological performance training in e-sports as in other sports. In this study, within the scope of the basic elements of mental training, the mental training elements that e-sports athletes can do both in the competition period and in the non-competition period are revealed. Mental training is a structure that should be done simultaneously with physical training, which has scope, intensity, duration and frequency. The benefits of regular mental training for physical training, for managing the negative situations that develop in the game, for maintaining sports skills under pressure have been demonstrated by researches in sports sciences. The mental training studies suggested in this study can be used at every stage of the mental training periods of e-sports athletes. In this context, mental training practices should be used together with physical training in a systematic periodical manner in e-sports, as in other professional sports. This study was conducted to emphasize the importance of mental training in e-sports.

**Keywords:** E-sports, mental training, goal setting

**1. GİRİŞ**

Espor günümüz Dünya'sında hızla gelişen bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi iç dinamikleri gereği, birçok spor dalında olduğu gibi fiziksel bir yeterlilik gerektirmektedir ve zihinsel anlamda kişinin antrene olması gereken unsurları vardır. 2015'te espor izleyicisi Dünya genelinde 235 milyon olarak tahmin edilen, 2018'de şimdiden 395 milyona ulaştı. Önümüzdeki birkaç yıl içinde, popüleritede sürekli bir büyüme bekleniyor. Espor, sporda giderek daha fazla tanınırlık kazanıyor. Çin'de, espor 2003'ten beri bir spor olarak kabul edilmektedir. ABD'de, espor oyuncuları 2013'ten beri profesyonel sporcular olarak kabul edilmektedir. (Nagorsky, Wiemeyer, 2021). Bu kabullerin yanı sıra

<sup>1</sup>Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.  
yalcin.besiktas@fbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0260-1526

esporu spor olarak kabul etmeyen görüşlerde mevcuttur, özellikle profesyonel sporun iç dinamiklerine uymayan yapısı dolayısıyla esporu diğer profesyonel sporlardan farklı bir şekilde konumlandıran bilim insanlarının görüşleri de mevcuttur. Bu bağlamda esporun yapısı ile ilgili daha fazla bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Üst düzey performans seviyesini elde etmek ve sürdürmek için, oyuncular sürekli olarak egzersiz yapmalı ve becerilerini ve yeteneklerini geliştirmeli veya sürdürmelidir. Özellikle antrenman ve performans geliştirme alanında, diğer profesyonel sporlar ile profesyonel espor sporcuları arasında belirgin bir fark vardır. Diğer profesyonel sporların sporcularının eğitimi köklü bilimsel araştırmalara dayansa da, espor eğitimi henüz spor biliminin tam kapsamı içinde değildir. Bazı istisnalar dışında, esporda beceri ve performans geliştirmeyi ele alan çok az araştırma vardır (Froboese et. all. 2019). Espor sporcularının eğitimi ile ilgili olarak, birkaç kilit soru vardır: Esporda başarılı olmak için hangi beceri ve yetenekler gereklidir? Hangi espor becerileri, geleneksel sporlarda gerekli olan becerilerle karşılaştırılır? Farklı espor disiplinleri/oyunları için farklı beceriler gerekli mi? Espor sporcuları şu anda nasıl egzersiz yapıyor?

Profesyonel sporda antrenmanın en önemli boyutlarından biri olan psikolojikantrenman espor için de önem arz etmektedir. Fiziksel antrenman nasıl dönemleniyor, planlanıyor ve uygulanıyorsa, zihinsel antrenmanda aynı süreçlerden geçerek fiziksel antrenmanla eş zamanlı bir şekilde uygulanan, genel antrenman döngüsünün önemli bir parçasıdır. Espor için de zihinsel antrenman yıllık antrenman dönemlemesi içerisinde, rutin antrenman programıyla eş zamanlı olarak planlanmalıdır.

## 2. Zihinsel Antrenmanın Temel Unsurları

Spor ve egzersiz psikolojisi alanı genel olarak duygusal ve psikolojik faktörlerin sportif performansa etkisini inceler. Performansın artmasında önemli bir yeri olan dikkat, odaklanma, hedef belirleme, stres yönetimi, uyarılmışlık kontrolü, özgüven, motivasyon ve iletişim becerileri gibi konuların da olumlu yönde gelişmesini sağlar. Sporcuların uygulayacağı zihinsel performans antrenmanlarının temel amacı antrenmanın temel hedefleri, spor dalındaki teknik gelişime yardımcı olmak, teknik ve taktik anlamda yapılan yanlışların analizi ve düzeltilmesi, sporcuyu gerçek yarışma koşullarına hazırlama, antrenmanda ve yarışmada karşılaşılması muhtemel problemlerin önceden zihinde canlandırma yoluyla ortadan kaldırılmasına yardımcı olmaktır. Sporcunun psikolojik ve duygusal açıdan bulunduğu durum doğrudan fiziksel performansını etkilemektedir. Zihinsel antrenmanların temel amacı fiziksel performansın artmasını sağlamaktır. Profesyonel sporcular için fiziksel performansın istenilen düzeyde artması yarışmalarda sürekli başarı olarak kendini göstermektedir. Zihinsel antrenmanların öncesinde aynı fiziksel antrenman öncesinde yapılması gerekenler çeşitli ısınma teknikleri gibi bazı ön koşulların sağlanması gerekmektedir. Bu koşulları sağladığında yapılan antrenmanın kalitesini artırır. Böylece fiziksel performans için zihinde canlandırma antrenmanlarından daha fazla verim elde edilir. (Hardy, Hall and Carron 2003, Burton and Raedeke 2008, Beşiktaş 2012).

## 2.1 Hedef Belirleme

Zihinde canlandırma antrenmanının en önemli unsurlarından bir tanesi antrenman öncesi hedef belirlemektir. Herhangi bir fiziksel veya zihinsel antrenmanın amacı önceden belirlenen kısa ve uzun dönemli hedeflere ulaşmaktır. Hedefin belirlenmesiantrenman sırasında yüksek performansa ulaşmak için gereklidir. Amaç ne kadar kesin olursa sonuca ulaşmakta o kadar kolay olur (Biçer 1998, Burton and Raedeke 2008, Beşiktaş 2012). Bir sporcu belirlemiş olduğu en temel hedefe ulaşmak için birçok alt hedef belirlemek durumundadır. Zihinsel antrenmanların fiziksel performansı olumlu etkilemek için genel hedefleri olduğu gibi, her bir antrenman programının da alt hedefleri bulunmaktadır (Cox 2007, Beşiktaş 2012, Franklin 2012). Zihinsel antrenmanların için hedef belirlerken her zaman olumlu ifadeler kullanılmalı, olumsuz ifadelerden kaçınılmalıdır (Biçer 1998, Beşiktaş 2012). Olumsuz sonuçlanan hedefler antrenmanın kalitesini düşürür, fizyolojik ve psikolojik performansımızı olumsuz yönde etkiler. Olumlu düşünce Zihinsel antrenmanların temelini oluşturmaktadır. Hedef belirleme de bir başka önemli konu da ortaya çıkan sonuçlara değil, sonuca giden yolda ortaya konulan performansa odaklanmaktır (Biçer 1998, Gould, Dmarjian and Greenleaf 2002, Beşiktaş 2012). Sonuç sporcunun değiştiremeyeceği bir olgudur, fakat performans sporcunun müdahale sınırları içinde olan bir durumdur. Performanstaki olumlu değişim sonucun doğrudan olumlu anlamda değişmesini sağlar (Weinberg 2003, Guillot and Collect 2010) Etkili hedef belirleme ilkelerini şu şekilde sıralayabiliriz: Hedefler belirli, ölçülebilir ve izlenebilir olmalıdır, hedefe ulaşılabilecek zaman açıkça belirtilmelidir, hedefler sistematik bir şekilde zorlaştırılmalıdır, hedefler düzenli olarak yazılmalıdır, performans ve hedeflere ulaşmada paralellik kurulmalıdır, zihinsel ve fiziksel antrenmanlar için uzun ve kısa vadeli hedefler koyulmalıdır, antrenman hedeflerinin yanı sıra sürekli yarışma hedefleri belirlenmelidir, hedefler oluşturulurken sporcuların kişilik yapıları göz önünde bulundurulmalıdır, zor olarak nitelendirilen hedeflere ulaşmak için zaman zaman sporcunun kapasitesinin üzerinde hedefler koyulmalıdır.

## 2.2 Gevşeme Çalışması

Gevşeme, kaslardaki gerginliğin, rahatsız edici duyguların, endişenin, kaygının en aza indirilmesi durumudur (Burton and Raedeke 2008). Sporcu zihinsel antrenmanlar öncesi, antrenman verimini arttırmak ve yüksek odaklanma seviyesi ile antrenmanı gerçekleştirmek için gevşemiş durumda olmalıdır (Van, Wenger and Gaul 1990, Weinberg and Gould 2003, Sordoni, Hall and Forwell 2000, Wilson, Vine and Wood 2009, Beşiktaş 2012). Fiziksel ve zihinsel açıdan yeteri kadar gevşemeden zihinde canlandırma antrenmanına başlamak antrenman verimini olumsuz yönde etkiler (Biçer 1998, Weinberg and Gould 2003, Beşiktaş 2012). Bundan dolayı her zihinde canlandırma antrenmanı öncesinde gevşeme çalışması yapılmalıdır. Beynimiz farklı durumlarda farklı dalga boylarının etkisi altına girer. Bu dalga boyları şunlardır:

Beta: Beta dalgaları hızlı, seri dalgalardır. Dış çevre tarafından fazlaca uyarıldığımızda, heyecanlandığımızda, endişe, kaygı, mutluluk vb. duygu durumlarında beynimiz beta dalga boyundadır.

Beta dalgaları saniyede 15 – 40 hz. arasında frekansa sahiptir. Bu durumda bilinç tüm dış uyaranlara hâkim bir durumda çalışmaktadır.

Alfa: Alfa dalgaları, rahatladığımızda, heyecan, panik ve endişe gibi durumlar ortadan kalktığında devreye girer. Alfa dalgalarının frekansı 9 – 14 hz. arasındadır. Alfa dalga durumu gevşeme çalışması için en ideal durumdur. Zihinde canlandırma antrenmanları sırasında da beynimizin alfa dalga boyunda olması antrenmandan üst düzey yarar sağlamamıza yardımcı olur (Suinn1986).

Teta: Teta dalgaları zihnimizin bilinç dışı duruma geçtiği zaman ortaya çıkar. Frekansı 5 – 8 hz. arasındadır. Derin odaklanma durumlarında, meditasyon durumunda bazen de zihinde canlandırma antrenmanı sırasında bu dalga boyuna ulaşılabilir. Bu durum için düzenli antrenman yapmak gerekmektedir. Teta dalga boyunda yapılan zihinde canlandırma antrenmanları uzun dönemde en kalıcı etkiyi yaratan antrenmanlardır. Delta: Delta frekansı en düşük dalga boyudur. Saniyede 1.5 – 4 hz. arasındadır. Derin uyku durumunda ortaya çıkar. Bu dalgaların en aktif olduğu dönem uyku durumuna geçmeden hemen önceki zamandır.

Gevşeme çalışmasından üst düzey verim almak için en uygun dalga boyunda antrenman yapmak gerekmektedir. Bu dalga boyları da alfa ve tetadır. Sporcu için gereken gevşeme durumunu yaratmak için zihin ve beden arasındaki iletişimi kurmak ve devam ettirmek gerekmektedir (Biçer 1998, Blumenstein, Lidor and Tenenbaum 2007). Bu iletişimin kurulması zihinsel antrenman sırasında kasların gerginliğini engeller ve yapılan antrenmana odaklanılmasını sağlar. Yarışma öncesi meydana gelmesi olası stres, endişe, kaygı, halsizlik, kas gerginliği durumları gevşeme çalışmaları sporcuyla rahatsız etmeyecek düzeye indirilebilir. Bu bağlamda gevşeme çalışmalarının sporculara sağladığı temel yararlar şunlardır: Kronik stresi en aza indirir, kısa ve uzun süreli sakatlıkların en kısa sürede geçmesini sağlar, sporcunun uyku düzeninin sağlanmasında olumlu katkılarda bulunur, antrenman ve yarışma sırasında olan olumsuz duygu durumlarının kısa sürede yok olmasını sağlar (Biçer 1998).

### 2.3 Odaklanma ve Dikkat

Odaklanma, sürekli olarak sizi etkileyen iç ve dış uyaranlara karşı, yaptığınız işe odaklanabilme yeteneğini sürdürebilmektir (Burton and Raedeke 2008). Sporcular hem antrenmanda hem de yarışmada birçok iç ve dış uyaranın etkisi altında kalırlar. Bu uyaranlar çeşitli zihinsel filtrelerden geçerek sporcuyla olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Eğer sporcu bu etkileri kontrol altına almayı başaramazsa antrenmandaki ve yarışmadaki performansı olumsuz etkilenebilir (Williams 2006, Burton and Raedeke 2008). Sporcuların antrenman ve yarışma öncesi odaklanma seviyelerinin yüksek olması, onların dikkat seviyelerinin de yüksek olduğunu gösterir (Weinberg 2003, Williams 2006, Vernon 2009). Dikkat seviyesinin yüksek olması antrenmanda ve yarışmada yapılacak olan hatalı hareketlerin payını azaltır. Odaklanma seviyesinin üst seviyede tutulması zihinsel ve fiziksel antrenmanın verimini yükseltmektedir (Beauchamp, Bray and Albinson 2002, Acevedo, Kkekakis 2006, Cox 2007, Beşiktaş 2012). İyi bir odaklanma seviyesi için sporcunun doğrudan dikkat seviyesine odaklanması ve özel hedefler koyması gerekmektedir (Beşiktaş 2012).

Zihinsel antrenmanların öncesinde ve antrenman sürecinde sporcunun odaklanma seviyesinin yüksek olması yapılan antrenmanın kalitesini yükseltir. Sporcu antrenmandan en üst düzeyde verim alır. Odaklanma seviyesi düştükçe zihinsel antrenman gerçeklik özelliğini kaybeder. Odaklanma seviyesinin zihinsel antrenman boyunca yüksek olmasını sağlamak için, antrenman öncesinde çeşitli nefes egzersizleri yapılabilir (Williams, 2006). Odaklanma engellerinin üstesinden gelebilmek için:

- 1- Zihindeki her düşüncüyü bir anlık yok ederek (Sessizleştirme Tekniği) yarışma veya antrenman stratejisini düşünme (Biçer 1998, Weinberg and Gould 2003).
- 2- İç veya dış tetikleyiciler bulma. Bu tetikleyiciler bir düşünce, yarışma sırasında seyircilerden birinin yaptığı bir hareket, rakibin tepkisi, antrenörünüzün bir vücut hareketi veya sözü olabilir.
- 3- Serbest bırakma tekniği kullanma. Bu teknikte konsantre olmamızı engelleyen dış veya iç etkenlerin hızla bizden uzaklaştığını düşünürüz. Bu düşüncüyü antrenmanda veya yarışmada gerektiği yerde tekrarlarız.
- 4- Anlık dikkat yönelimleri ile iç ve dış uyaranlardan kendimizi soyutlama. Bu teknik kısa süreli odaklanma gerektiren durumlarda kullanılır. Yaptığımız işe bir anlık dikkat yönelimi ile odaklanma seviyesini yükseltme esasına dayanır.
- 5- Yeniden tekniği. Bu tekniği uygulamak için odaklanma kayıplarının anında farkına varılması gerekmektedir. Hızlı bir gevşeme sağladıktan sonra herhangi bir iç ve dış uyaran olmaksızın odaklanmayı yeniden sağlama çalışmasıdır (Biçer 1998)

## 2.4 İçsel Konuşma

İçsel konuşma, zihinsel antrenmanın en temel öğelerinden biridir. Zihinsel antrenmanın her aşamasında kullanılır. Olumsuz düşüncelerin yerine olumlularının geçmesi için antrenmanın ve yarışmanın birçok yerinde kullanılır. İçsel konuşma eski olumsuz programlamayı silerek ve yerine bilinçli bir şekilde yeni yönergeler koyarak olumsuzu geçersiz kılmamanın yoludur (Burton and Raedeker 2008). İçsel konuşma zihinsel antrenmanın bir parçası olarak, ruh halini düzeltmede, olumlu duygu durumları yaratmada, odaklanmanın devamlılığını sağlamada, endişe ve kaygı verici durumların ortadan kalkmasını sağlamada çok etkili bir yöntemdir (Beauchamp, Bray and Albinson 2002). Sporcuların duygu durumları antrenmanda ve yarışmada, iç ve dış şartlara bağlı sürekli olarak değişmektedir. Bu değişim eğer kontrol altına alınmazsa sporcu olumsuz yönde etkileyebilir (Hanin 2000). Burada duygu değişimini kontrol altına almanın en iyi yollarından biri içsel konuşmadır. İçsel konuşma mutlaka olumlu cümleler kullanılarak yapılmalı, olumsuz ifadelerden kaçınılmalıdır. Yeterli odaklanma düzeyi sağlanarak yapılırsa doğrudan bilinçaltını etkileyen bir süreçtir (Beauchamp, Bray and Albinson 2002). Bilinçaltı herhangi bir telkini veya emri yerine getirirken uyarının iyi veya kötü olmasıyla ilgilenmez sadece gelen bildirim en kısa sürede yerine getirmekle ilgilenir. Bundan dolayı içsel konuşma sırasında olumsuz ifadeler kullanırsak bilinçaltı bunu yerine getirmek için hemen harekete geçecektir. Bundan dolayı içsel konuşma sırasında olumlu ifadeler kullanmaya dikkat etmek gerekmektedir. Olumlu düşünce yapıları;

İyimser düşünce ön plandadır kötümser düşünce hiç yoktur, gerçekçi ve objektif düşünce söz konusudur, anın içine k geçmişi ve geleceği düşünmemek ön plandadır, problemler değerlendirilir ve olabildiğince alternatif çözümler aranır, tekrarlanan başarılar ve başarısızlıklar değerlendirilir ve her ikisini de aşmak için öneriler geliştirilir, sonuç odaklı değil, süreç odaklı olmak içsel konuşmanın temel unsurlarındandır, antrenmanda veya yarışmada kontrol altında olan her şeye konsantre olabilmek önemlidir. Performansla kişinin kendisine verdiği değer eş tutulmamalıdır. Olumsuz düşünce kalıpları ise şunlardır; Eleştirilere fazla önem vermek, antrenmanda veya yarışmada çok fazla olumsuz düşünceyi bir arada tutmak, kötü düşünceleri abartarak daha kötü olacaklarını düşünmek, ortaya çıkan sonuçlar karşısında sürekli genelleme yapmak (Örneğin yenildiğiniz bir maçtan sonra sürekli yenileceğinizi düşünmek), her olumsuz durumda kendini suçlamak şeklinde sıralayabiliriz.

## 2.5 Özgüven Oluşturma

Özgüven sportif başarının temelini oluşturan etmenlerden biridir. Özellikle yarışma ve antrenman döneminde özgüveni yüksek olan sporcular yarışma stresi, antrenmanda ve yarışmada yaşanan çeşitli fizyolojik ve psikolojik zorlukları daha kolay bertaraf ederler. Özgüven arzu edilen davranışı yapabilme inancı olarak tanımlanabilir (Martens 1987, Biçer 1998, Burton and Raedeke 2008). Özgüven sahibi sporcu kendisini fizyolojik ve psikolojik açıdan yeterli hisseder, dış çevreden gelen uyarılar ne olursa olsun bu uyarılardan etkilenmeden antrenmana veya yarışmaya devam edebilir. Özgüvenin sporcuya sağladığı temel faydalar şunlardır: Olumlu duygular yaratılmasına yardımcı olur, odaklanmayı artırır, amaca ulaşmayı kolaylaştırır, mücadele ruhu kazandırır, kazanmak ve kaybetmenin bir sonuç değil süreç olduğu bilincinin oluşmasını sağlar (Reeve 2009). Sporcunun özgüven geliştirme aşamaları şunlardır: Hedef belirleme, hedefe giden yoldaki engellerin belirlenmesi, hedefe ulaşmak için alternatifli yollar, hedefe doğru giderken esnek olunması, başarının herkesin elde edebileceği bir olgu olduğu düşüncesini yaratmak (Biçer 1998).

Özgüven bir sonuç değil süreçtir. Sportif başarı arttıkça özgüvende de olumlu bir artış olur. Zihinsel antrenman öncesi özgüveni yüksek bir sporcu, antrenman sırasındaki oluşması muhtemel olumsuz durumları kolay bir şekilde engeller. Antrenmanın amacına odaklanır, gerçek yarışma ve antrenman koşullarını zihinde gerçekçi bir şekilde canlandırabilir. Özgüveni gelişmiş bir sporcu endişe, kaygı, gerginlik ve olumsuz uyarıların oluşturduğu performansı olumsuz yönde etkileyen duygu durumlarını da en aza indirmeyi başarabilir. Bunu sonucunda da antrenman ve yarışma performansı artar (Weinberg and Gould 2003).

Zihinde canlandırma antrenmanlarında uygulanan zihinde canlandırma teknikleri ile ortaya çıkan performans sonuçlarının doğrudan birbiri ile ilişkisi vardır (Wollman 1986). Araştırmalara göre zihinde canlandırma antrenmanının en yüksek etkiyi sağlaması için bir dakikadan az bir saatten fazla yapılmaması gerekmektedir (Feltz and Landers 1983). Bu durum yapılacak antrenman türüne, antrenman dönemine, sporcuların özelliklerine ve spor dalına göre farklılık göstermektedir. Zihinde

canlandırma antrenmanının gereğinden uzun tutulması sporcularda çeşitli odaklanma kayıplarına neden olabilir (Beşiktaş 2012).

Zihinde canlandırma antrenmanlarından alınacak maksimum yarar sağlamak için sezonun bütününe yayılmış bir antrenman programı oluşturmak gerekmektedir. Parça parça veya sezon içerisinde gerektiği zaman yapılan zihinde canlandırma antrenmanı dönemlenmiş bir zihinde canlandırma antrenmanına göre daha az yarar sağlamaktadır (Weinberg and Golud 2003). Buna karşın gereğinden fazla, yanlış zamanda veya içeriği yanlış yapılan zihinde canlandırma antrenmanları sporcularda ciddi motivasyon ve odaklanma kayıplarına neden olmaktadır (Driskell, Copper and Moran 1994).

Zihinsel antrenmanının içeriği sporcuya fayda sağlama açısından antrenmanın en önemli kısmını oluşturmaktadır. Bu bağlamda zihinsel antrenman yaparken olumlu imgelerin kullanımı performansa olumlu katkı yapmakta, olumsuz imgelerin kullanımı ise performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Lee 1990). Zihinsel antrenmanlarda olumsuz durumlar da imgelenebilir fakat antrenman sonuna kadar olumsuz olan durum zihinsel olarak mutlaka olumluya çevrilmelidir. Powell'ın yapmış olduğu bir araştırmada olumlu imgelerle zihinsel antrenman yapan dart sporcularının olumsuz durumları sık sık imgeleyen dart sporcularına göre daha yüksek performans ortaya koydukları belirlenmiştir (Vernon 2009). Benzer bir araştırmayı Woolfolk ve arkadaşları golf sporcuları üzerinde yapmıştır. Bu araştırmada olumlu imgeleme çalışması yapan sporcuların sayı yapma performanslarında %30,4 oranında düzelme, olumsuz imgeleme yapan sporcuların sayı yapma performanslarında ise %21,2 gerileme olduğu saptanmıştır (Vernon 2009). Bu araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı gibi olumlu imgelerle yapılan zihinde canlandırma antrenmanı performansı yükseltmekte, olumsuz imgelerle yapılan zihinde canlandırma çalışmaları ise kötüleştirmektedir.

Murphy, zihinsel antrenmanlarda olumsuz imgeler kullanmanın sporcunun kişisel motor programına müdahale ettiğini, performansta bir düşüş meydana getirdiğini, motivasyon, özgüven ve odaklanmayı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Murphy 1994). Zihinsel antrenmandan en yüksek derecede faydalanmak için olumlu imgeler kullanmanın dışında, zihinde canlandırma çalışması yapılırken tüm duyular (görsel, işitsel, tatsal, dokunsal, kokusal ve kinestetik) kullanılmalıdır. Bu durumda antrenmanın gerçekçiliği artmaktadır. Gerçekçi boyutlarda olan zihinsel antrenmanın performansa olumlu yönde katkısı daha fazla olmaktadır. Richardson'a göre kinestetik ve görsel öğelerin yoğun olduğu zihinsel antrenman çalışmaları sporcunun performansının artmasında diğer zihinsel çalışmalara göre daha yararlı olmaktadır (Vernon 2009).

### 3. SONUÇ

Özellikle günümüzdeki dijitalleşme döneminde, etkili antrenman geliştirmek ve uygulamak ve sağlıklı ilgili beden eğitimi ile ilgili olası eksiklikleri keşfetmek için espor antrenmanlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılması önemlidir. Esporda yapılan fiziksel antrenmanların zihinsel performans antrenmanları ile eş zamanlı yapılması sporcuların performanslarını olumlu etkileyebilir. Bu tip çalışmaların artması gelecekte espora özel zihinsel antrenman çalışmalarına bir fikir verebilir. Gelecekteki çalışmalar, farklı

esporların özel yapısını daha ayrıntılı olarak ele almalıdır. Bu çalışmada anlatılan zihinsel antrenman teknikleri yapılması planlanan her türlü zihinsel antrenman çalışması içinde (zihinde canlandırma antrenmanları, motivasyon çalışmaları, zihinsel dayanıklılık antrenmanları, grup ve takım dinamikleri, uyarılmışlık, stres, kaygı kontrol çalışmaları, antrenmanları) çalışmanın etkinliğini artırmak için kullanılabilir. Sporda yapılan psikolojik beceri antrenmanları sporcular tarafından sistematik olarak ve sürekli uygulandığında hem fiziksel hem de psikolojik performansa olumlu katkılar yapabilmektedir. Esporda psikolojik beceri ve performans antrenmanlarının nasıl etkili olabileceğini öğrenmek için yarışmaya odaklı saha çalışmalarına ihtiyaç bulunmaktadır. Bu sebepten esporda zihinsel antrenmanı daha etkili hale getirmek için daha fazla bilimsel çalışma yapılması gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

- Acevedo E, Ekkekakis P. (Ed). (2006). *Psychobiology of Physical Activity*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Beşiktaş Y. (2012). *Sporda Zihinde Canlandırmak*. 1. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Beauchamp M. R, Bray S. R, Albinson J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sport Sciences*, 20:697-705.
- Biçer T. (1998). *Doruk Performans*. 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Blumenstein B, Lidor R, Tenenbaum G. (Eds), (2007). *Psychology of Sport Training*. 1st. Edition, Meyer & Meyer Sport, UK.
- Burton D, Raedeke T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Cox R. (2007). *Sport Psychology Concepts and Applications*. 6th. Edition, McGraw-Hill, New York.
- Driskell D, Copper C, Moran A. (1994). Does mental practice enhance performance. *Journal of Applied Psychology*, 79: 481-492.
- Feltz D, Landers D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis, *Journal of Sport Psychology*, 5:25-27.
- Franklin E. (2012). *Dynamic Alignment Through Imagery*. 2nd. Edition, Human Kinetics, USA.
- Froboese I, Rudolf K, Wechsler K, Tholl C, Grieben C. (2019). *eSport Studie. eSportler im Fokus der Wissenschaft: German Sports University Cologne, AOK, BGF*.
- Gould D, Damarjian N, Greenleaf C. (2002). Imagery training for peak performance. In *exploring sport and exercise psychology*. Raaete J.L, Brewer B.W. (Ed.), 2nd. Edition, DC: American Psychological Association, Washington.
- Guillot A, Collet C. (Ed). (2010). *The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery*. 1st. Edition, Oxford University Press, New York.
- Hanin Y. (2000). *Emotion in Sports*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Hardy J, Hall C, Carron A. V. (2003). Perceptions of team cohesion and athletes use of imagery. *International Journal of Sport Psychology*, 34:151-167.
- Lee C. (1990). Psyching up for a muscular endurance task: Effects of image content on performance and mood state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12:66-73.
- Martens R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Murphy S. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 26:486-494.
- Nagorsky, E., Wiemeyer, J. (2021). The structure of performance and training in esports. *PLOS ONE* 16(4): e0250316.
- Reeve J. (2009). *Understanding Motivation and Emotion*. 5th. Edition, Wiley, USA.
- Sordoni C, Hall C, Forwell L. (2000). The use of imagery by athletes during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9:329-338.
- Suinn R. (1986). *Seven Steps to Peak Performance, The Mental Training for Athletes*. 1st. Edition, Hans Huber Publishers, Toronto.
- Weinberg R, Gould D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 3rd. Edition Human Kinetics, USA.



- Williams J. (Ed), (2006). Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance. 5th. Ed, McGraw-Hill, New York.
- Wilson M. R, Vine S. J, Wood G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. JSEP, 31:152-168.
- Wollman N. (1986). Research on imagery and motor performance: Three methodological suggestions. Journal of Sport Psychology, 8:135-138.
- Van G. H, Wenger H. A, Gaul C. A. (1990). Imagery as a method of enhancing transfer from training to performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12:366-375.
- Vernon D. (2009). Human Potential: Exploring Techniques Used to Enhance Human Performance. 1st. Edition, Routledge, New York