



E-Sporcular ile Geleneksel Sporcuların Zihinsel Antrenman Verilerinin İncelenmesi

Mine AKKUŞ UÇAR¹ 

Özet

Amaç: Bu çalışma, e-sporcular ile geleneksel sporcuların zihinsel antrenman verilerini karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmaya toplam 210 sporcu (113 geleneksel sporcu, 97 e-sporcu) katılmıştır. Veriler, karma yöntem (çevrimiçi ve yüz yüze anket) aracılığıyla Eylül 2024-Kasım 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcıların zihinsel antrenman becerilerini ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre, e-sporcuların zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve ölçek toplam puanında geleneksel sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek zihinsel antrenman becerilerine sahip olduğu belirlenmiştir. Uluslararası yarışmalara katılan sporcuların, zihinsel antrenman ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanında daha yüksek zihinsel antrenman becerilerine sahip olduğu tespit edilmiştir. E-sporu spor olarak görme durumunun ise sadece "kendinle konuşma" alt boyutunda anlamlı bir fark yarattığı ve e-sporu spor olarak görmeyen bireylerin bu alt boyutta daha yüksek puan aldığı saptanmıştır.

Sonuç: Bu bulgular, e-sporun kendine özgü zihinsel taleplerini ve elit düzeyde rekabetin zihinsel hazırlık üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Çalışma, e-sporculara yönelik özelleştirilmiş zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesi ve sporun değişen doğasının anlaşılması açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: E-spor, Geleneksel Spor, Performans, Zihinsel Antrenman.

Examining the Mental Training Data of E-Athletes and Traditional Athletes

Abstract

Aim: This study aimed to compare the mental training data of e-sports players and traditional athletes.

Methods: A total of 210 athletes (113 traditional athletes and 97 e-sports players) participated in the study. Data was collected using a mixed-method approach (online and face-to-face surveys) between September 2024 and November 2024. The Sports Mental Training Inventory (SZAE) was used to measure participants' mental training skills.

Results: According to the findings, e-sports athletes were found to have significantly higher mental training skills than traditional athletes in terms of mental basic skills, mental performance skills, and total scale scores. It was found that athletes participating in international competitions had higher mental training skills in all sub-dimensions of the mental training scale and in the total score. However, the perception of e-sports as a sport only created a significant difference in the 'self-talk' sub-dimension, with individuals who did not perceive e-sports as a sport scoring higher in this sub-dimension.

Conclusion: These findings highlight the unique mental demands of e-sports and the critical role of elite-level competition in mental preparation. The study offers important insights into the development of customized mental training programs for e-sports athletes and an understanding of the changing nature of sport.

Keywords: E-sports, Mental Training, Performance, Traditional Sports.

Gönderi Tarihi :21.07.2025

Kabul Tarihi : 25.09.2025

Online Yayın Tarihi : 30.09.2025

<https://doi.org/10.18826/usecabd.1747641>

GİRİŞ

Günümüz dünyasında spor kavramı, geleneksel fiziksel aktivitelerin ötesine geçerek dijital platformlarda icra edilen e-sporları da kapsayacak şekilde genişlemiştir. Bilimsel bir bakış açısıyla e-spor, sporun birincil yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı bir spor türü olarak tanımlanabilir; daha pratik bir ifadeyle ise profesyonel oyuncular arasındaki rekabetçi video oyunlarını ifade eder (Hamari ve Sjöblom, 2017). Bu dijital rekabetin karşısında yer alan geleneksel sporlar ise belirli bir kültür veya coğrafyaya özgü, kökeni tarihe dayanan, nesilden nesle aktarılan ve fiziksel beceriye dayalı organize aktivitelerdir (López ve ark., 2021). Farklı platformlarda icra edilmelerine rağmen her iki spor türü de yüksek performans gerektirir ve sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra zihinsel becerileri de başarıda kritik bir rol oynar. Performanslarının, sporcuların performanslarını

¹ Sorumlu Yazar: Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Türkiye, mineakkusucar@artuklu.edu.tr.



optimize etmek, stresle ve kaygıyla başa çıkmak, odaklanmayı sürdürmek, motivasyonu yüksek tutmak ve amacıyla uyguladıkları bir dizi psikolojik tekniği ifade eder (Xiong, 2012; Andreato ve ark., 2022). Zihinsel sporlarda zihinsel antrenmanın önemi uzun yıllardır kabul görmüş ve bu alanda kapsamlı araştırmalar yapılmışken (Jones ve ark., 2002; Gucciardi ve ark., 2008), e-sporların hızla yükselişiyle birlikte bu yeni spor dalında zihinsel antrenmanın rolü ve geleneksel sporlarla karşılaştırılması giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını optimize etmek amacıyla uyguladıkları bilişsel ve davranışsal stratejiler bütünüdür. Spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırma, zihinsel antrenmanın spor performansını doğrudan etkilediğini ve sporcuların potansiyellerini tam olarak kullanmalarını sağladığını göstermektedir (Sandars ve ark., 2022; Birrer ve Morgan, 2010).

Geleneksel sporlarda zihinsel antrenman, uzun yıllardır spor bilimlerinin önemli bir parçası olmuştur. Spor psikologları ve antrenörler, sporcuların fiziksel hazırlıklarının yanı sıra zihinsel hazırlıklarının da başarı için vazgeçilmez olduğunu vurgulamaktadır. Geleneksel sporlarda kullanılan başlıca zihinsel antrenman teknikleri arasında imgeleme (görselleştirme), hedef belirleme, kendi kendine konuşma, gevşeme teknikleri ve dikkat kontrolü yer almaktadır (İhsan ve ark., 2024; Nicholls, 2021). Örneğin, bir futbolcunun penaltı atışı öncesinde topu ağlarla buluşturduğunu zihninde canlandırması (imgeleme), basketbolcunun serbest atış çizgisinde sakın kalmak için nefes egzersizleri yapması veya bir maraton koşucusunun zorlu anlarda pozitif kendi kendine konuşma tekniklerini kullanması, zihinsel antrenmanın geleneksel sporlardaki uygulamalarına örnek teşkil eder. Bu tekniklerin, sporcuların kaygıyı azaltma, özgüveni artırma, konsantrasyonu sürdürme ve performans tutarlılığını sağlama konularında etkili olduğu literatürdeki bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır (Holland ve ark., 2010; Mamassis ve Doganis, 2004).

E-sporlar, geleneksel sporlardan farklı bir yapıya sahip olsa da yüksek rekabet düzeyi ve performans baskısı açısından benzerlikler göstermektedir. E-sporcular, geleneksel sporcular gibi yoğun antrenman programlarına sahip olup, müsabaka sırasında anlık kararlar alma, hızlı reaksiyon gösterme, takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurma ve uzun süreli odaklanma gibi zihinsel becerilere ihtiyaç duyarlar (Carrani ve ark., 2022). Bu bağlamda, e-sporcular için de zihinsel antrenmanın önemi giderek artmaktadır. E-sporlar, fiziksel dayanıklılıktan ziyade bilişsel hız, stratejik düşünme, reaksiyon süresi ve takım içi koordinasyon gibi zihinsel yetenekleri ön plana çıkaran rekabetçi video oyunlarıdır (Andreato ve ark., 2022). Bu yoğun zihinsel talepler, e-sporcuların da geleneksel sporcular gibi zihinsel antrenman tekniklerine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Özellikle baskı altında performans sergileme, hata yönetimi, odaklanma ve motivasyon sürdürme gibi konularda zihinsel beceriler, e-sporcuların başarısı için hayati öneme sahiptir (Bányai ve ark., 2019; Sandars ve ark., 2022; Hanefioğlu ve ark., 2024). Zorlukların üstesinden gelmek ve performansı artırmak amacıyla e-sporculara yönelik zihinsel antrenman programları geliştirilmektedir. Zihinsel antrenman teknikleri, e-spor bağlamında oyun türüne özgü olarak uygulanabilmektedir. Örneğin, FPS (First-Person Shooter) türündeki oyunlarda (Counter-Strike, Valorant) dikkat kontrolü ve hızlı reaksiyon becerilerinin geliştirilmesi kritik öneme sahiptir; MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) oyunlarında (League of Legends, Dota 2) ise imgeleme ve stratejik planlama teknikleri oyuncuların performansını artırmak için kullanılabilir. RTS (Real-Time Strategy) oyunlarında (StarCraft II, Age of Empires) zihinsel antrenman, kaynak yönetimi ve çoklu görev yürütme becerilerinin geliştirilmesine odaklanır (Tang ve ark., 2023; Mancı ve ark., 2024). Bu yaklaşım, zihinsel antrenman tekniklerinin yalnızca genel bir uygulama değil, oyun türüne özgü stratejilerle desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Literatürde genellikle hedef belirleme, imgeleme, dikkat kontrolü, stresle başa çıkma stratejileri ve takım içi iletişim becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır (Hanefioğlu ve ark., 2024; Altıparmak, 2019).

Literatürde, geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel antrenman profillerini doğrudan karşılaştıran çalışmalar hâlen sınırlıdır. Mevcut araştırmalar, e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerini geleneksel sporcularla kıyaslamış; her iki grubun belirli zihinsel becerilere sahip olduğunu, ancak karşılaştıkları stres faktörlerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Menteş ve Saygın, 2019). Türkiye bağlamında ise, e-sporcular ile geleneksel sporcuları doğrudan karşılaştıran ve özellikle e-sporu bir spor olarak algılama konusunu ele alan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu eksiklik, ilgili alan yazında önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Bu çalışmada, Türkiye'deki üniversite öğrencisi sporcular arasında bu iki grubun karşılaştırmalı olarak

incelenmesini sağlayarak hem ulusal literatüre katkıda bulunmayı hem de uluslararası bağlamda kültürel farklılıkların etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, her iki sporcu grubunun zihinsel antrenman gereksinimleri ve uygulama biçimleri daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirilebilecektir. Bu çalışma, söz konusu literatür boşluğunu doldurmaya yönelik önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın amacı, e-sporcular ile geleneksel sporcuların zihinsel antrenman verilerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Bu karşılaştırma, her iki sporcu grubunun zihinsel antrenman becerileri açısından benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, e-sporculara yönelik daha etkili zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine ve geleneksel sporlardaki yaklaşımların e-spor bağlamına uyarlanabilirliğine ışık tutacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, e-sporcular ile geleneksel sporcuların zihinsel antrenman verilerini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla karşılaştırmalı tarama modelinde tasarlanmıştır. Karşılaştırmalı tarama modeli, mevcut gruplar arasında belirli değişkenler bakımından farklılıkların olup olmadığını incelemeye yönelik bir araştırma desenidir (Karasar, 2011). Bu bağlamda, katılımcıların spor türü, uluslararası yarışmalara katılım durumu ve e-sporu spor olarak görme durumuna göre zihinsel antrenman becerileri değerlendirilmiştir.

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de aktif olarak spor yapan üniversite öğrencisi e-sporcular ve geleneksel sporcular oluşturmaktadır. Bu evreni temsil etmek üzere, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda 2024–2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören toplam 210 sporcu (113 geleneksel sporcu, 97 e-sporcu) çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, tamamı 18 yaş ve üzerindedir ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu onaylamışlardır.

Çalışmada kullanılan ölçek 20 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Osborne ve Costello (2004) faktör analizi ve ölçek geliştirme araştırmalarında örneklem büyüklüğü belirlenirken madde başına 5–10 katılımcı kuralının literatürde yaygın olarak benimsendiğini vurgulamaktadır. Bu öneri doğrultusunda, 20 madde $\times$ 10 katılımcı = 200 kişi hedeflenmiş ve olası eksik veya hatalı verileri de dikkate alarak örnekleme 10 kişi daha eklenmiştir. Böylece toplam 210 katılımcı ile çalışmanın istatistiksel açıdan orta ve büyük etki büyüklüklerini saptamak için yeterli bir güce sahip olduğu literatür ile desteklenmektedir.

Veri toplama araçları

Bu araştırmada, ilk olarak araştırmacı tarafından geliştirilen formla katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, spor türü (e-spor / geleneksel spor), uluslararası yarışmaya katılım durumu ve e-sporu spor olarak görme durumu gibi demografik bilgilerine yer verilmiştir. Katılımcıların zihinsel antrenman becerilerini ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE): Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen ve Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, 20 madde ve 5 alt boyuttan (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma) oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100’dir ve 5’li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir (Yarayan ve İlhan, 2018). Ölçeğin orijinal formunda Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı 0,83, Türkçe uyarlama çalışmasında ise 0,91 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada, 210 kişilik örneklem üzerinde yapılan analizde Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyut puanları analizlerde bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Veriler, çevrimiçi ve yüz yüze yöntemle toplanarak elde edilmiştir. Veri toplama süreci boyunca katılımcıların gizliliği ve kişisel bilgilerinin korunması sağlanmıştır.

Veri analizi

Toplanan verilerin analizi, IBM SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılacak parametrik testlerin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını değerlendirmek amacıyla öncelikle verilerin normallik ve varyans homojenliği koşulları incelenmiştir. Normallik varsayımı, her bir alt boyut ve toplam puan için Shapiro-Wilk testi ile kontrol edilmiş; elde edilen sonuçlara göre $p>0,05$ değerleri normallik varsayımının sağlandığını göstermiştir. Ayrıca, gruplar arası varyansların homojenliği ise Levene testi ile değerlendirilmiş ve $p>0,05$ değerleri varyans homojenliği varsayımının karşılandığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, iki bağımsız grup arasındaki karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-testi uygulanması uygun bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan e-sporcular ve geleneksel sporcuların demografik özellikleri ile zihinsel antrenman ölçeği toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, katılımcıların demografik dağılımlarını ortaya koymak ve gruplar arası zihinsel antrenman düzeylerindeki farklılıkları değerlendirmek amacıyla betimsel istatistikler ve bağımsız örneklem t-testleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	67	31,9%
	Erkek	143	68,1%
Medeni Durum	Bekar	189	90,0%
	Evli	21	10,0%
Spor Türü	Geleneksel Sporlar	113	53,8%
	E-Spor	97	46,2%
Uluslararası Yarışmaya Katılım	Evet	39	18,6%
	Hayır	171	81,4%
E-sporu Spor Olarak Görme	Evet	95	45,2%
	Hayır	115	54,8%
Toplam		210	100%

Araştırmaya katılan bireylerin %68,1'i erkek, %31,9'u kadındır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%90,0) bekâr bireylerden oluşmaktadır. Spor türü tercihinine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %53,8'inin geleneksel sporlara, %46,2'sinin ise e-spora yöneldiği görülmektedir. Uluslararası düzeyde yarışmalara katılım oranı oldukça düşük olup yalnızca %18,6'sı bu tür etkinliklere katıldığını belirtmiştir. Katılımcıların %45,2'si e-sporu bir spor dalı olarak görmekteyken, %54,8'i bu görüşe katılmamaktadır. Bu bulgular, e-sporun spor olarak algılanmasına ilişkin görüşlerin hâlâ çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 2. E sporcu ve geleneksel sporcuların alt boyut ve toplam puan karşılaştırmaları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Geleneksel Spor	113	14,59	3,20	-2,492	,013*
	E-Spor	97	15,65	2,90		
Zihinsel Performans Becerileri	Geleneksel Spor	113	20,00	4,28	-3,661	,000*
	E-Spor	97	22,05	3,76		
Kişilerarası Beceriler	Geleneksel Spor	113	13,97	2,64	-1,161	,247
	E-Spor	97	14,43	3,09		
Kendinle Konuşma	Geleneksel Spor	113	10,27	2,48	1,549	,123
	E-Spor	97	9,74	2,39		
Zihinsel Canlandırma	Geleneksel Spor	113	10,07	2,57	-1,032	,303
	E-Spor	97	10,42	2,33		
Ölçek Toplam	Geleneksel Spor	113	68,90	11,04	-2,299	,023*
	E-Spor	97	72,30	10,23		

* $p<0,05$

Tablo 2. Geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel antrenman ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir. Geleneksel spor ve e-spor yapan bireylerin zihinsel beceri düzeyleri karşılaştırıldığında bazı alt boyutlarda anlamlı farklar gözlenmiştir. Zihinsel temel beceriler açısından e-spor yapan bireylerin geleneksel spor yapan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($p=,013$). Benzer şekilde, zihinsel

performans becerilerinde de e-spor yapan bireylerin anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($p<,001$). Ölçek toplam puanlarında da e-sporcuların, geleneksel sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p=,023$). Diğer alt boyutlar olan kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alanlarında ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 3. Katılımcıların uluslararası yarışlara katılma durumuna göre alt boyut ve toplam puan karşılaştırmaları

Ölçekler	Uluslararası yarışlara katıldınız mı?	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	39	16,46	2,80	3,146	,002*
	Hayır	171	14,77	3,09		
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	39	22,77	3,81	3,087	,002*
	Hayır	171	20,53	4,14		
Kişilerarası Beceriler	Evet	39	15,15	2,61	2,367	,019*
	Hayır	171	13,96	2,88		
Kendinle Konuşma	Evet	39	10,95	1,93	2,652	,009*
	Hayır	171	9,81	2,51		
Zihinsel Canlandırma	Evet	39	10,97	2,25	2,099	,037*
	Hayır	171	10,06	2,48		
Ölçek Toplam	Evet	39	76,31	9,10	3,869	,000*
	Hayır	171	69,14	10,72		

* $p<,05$

Tablo 3'te, katılımcıların uluslararası yarışmalara katılım durumuna göre zihinsel antrenman düzeylerinde anlamlı farklar olup olmadığı bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Analiz bulgularına göre, tüm alt boyutlarda ve toplam puan düzeyinde uluslararası yarışmalara katılan sporcuların lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Uluslararası yarışmalara katılan sporcular, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler açısından katılmayan sporculara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar elde etmiştir. Benzer şekilde, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma boyutlarında da anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Ölçek toplam puanında uluslararası yarışmaya katılan bireylerin zihinsel antrenman toplam puanı, katılmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir ($p<,05$).

Tablo 4. Katılımcıların e sporu spor olarak görme durumuna göre alt boyut ve toplam puan karşılaştırmaları

Ölçekler	E-sporu spor olarak görüyor musunuz?	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	95	15,33	2,95	1,042	,298
	Hayır	115	14,88	3,22		
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	95	21,40	4,31	1,434	,153
	Hayır	115	20,57	4,02		
Kişilerarası Beceriler	Evet	95	14,13	2,69	-,273	,785
	Hayır	115	14,23	3,01		
Kendinle Konuşma	Evet	95	9,64	2,36	-2,069	,039*
	Hayır	115	10,34	2,49		
Zihinsel Canlandırma	Evet	95	10,44	2,30	1,117	,265
	Hayır	115	10,06	2,59		
Ölçek Toplam	Evet	95	70,94	10,10	,568	,571
	Hayır	115	70,09	11,35		

* $p<,05$

Tablo 4'te, katılımcıların e-sporu spor olarak görme durumlarına göre zihinsel antrenman düzeyleri bakımından farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, sadece "kendinle konuşma" alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur ($p = ,039$). Bu farklılık, e-sporu spor olarak görmeyen bireylerin kendinle konuşma puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun dışında, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve ölçek toplam puanı açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$). Bu bulgular, katılımcıların e-sporu spor olarak değerlendirme biçimlerinin genel zihinsel antrenman düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, e-sporcular ile geleneksel sporcuların zihinsel antrenman becerilerini karşılaştırmalı olarak inceleyerek, spor psikolojisi literatürüne önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgular, her iki sporcu grubunun zihinsel antrenman profillerine ilişkin değerli iç görüler sağlayabilir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, e-sporcuların zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve ölçek toplam puanında geleneksel sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olmasıdır. Bu bulgu, e-sporun doğasında var olan yoğun bilişsel taleplerle uyumludur. E-sporcular, oyun içi stratejileri hızlı bir şekilde analiz etme, anlık kararlar alma, çoklu görevleri aynı anda yürütme ve yüksek baskı altında odaklanmayı sürdürme gibi becerilere sürekli olarak ihtiyaç duyarlar (Aydın, 2023). Bu durum, e-sporcuların zihinsel becerilerini geleneksel sporculara göre daha fazla geliştirmelerine yol açmış olabilir. Literatürde, e-sporcuların bilişsel esneklik, reaksiyon süresi ve dikkat kontrolü gibi alanlarda geleneksel sporculara benzer veya daha yüksek düzeyde becerilere sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Behlau ve ark., 2025; Başaran ve ark., 2022). Özellikle zihinsel performans becerilerindeki bu üstünlük, e-sporun gerektirdiği karmaşık ve dinamik oyun ortamında başarılı olabilmek için gerekli olan bilişsel kapasitenin bir yansıması olarak yorumlanabilir.

Literatürde deneyim düzeyi ile zihinsel antrenman veya stres tepkileri arasında pozitif ilişki gösteren çalışmalar mevcuttur (Giakoni-Ramírez ve ark., 2022). Uluslararası yarışmalara katılan sporcuların, zihinsel antrenman ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanında daha yüksek zihinsel antrenman becerilerine sahip olması, deneyim ve rekabet düzeyinin zihinsel hazırlık üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Uluslararası düzeyde rekabet, sporcuları daha yüksek stres, baskı ve performans beklentileriyle karşı karşıya bırakır (Gould ve ark., 2002). Bu tür ortamlarda başarılı olabilmek için sporcuların zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, odaklanma ve özgüven gibi becerilerini üst düzeyde geliştirmeleri gerekmektedir. Bu bulgu, spor psikolojisi literatüründe elit sporcuların zihinsel becerilerinin daha gelişmiş olduğuna dair genel kabul gören görüşle örtüşmektedir (Ko., 2023; Kozak ve ark., 2021). Uluslararası deneyim, sporcuların zihinsel antrenman tekniklerini daha etkin kullanmalarını ve bu becerileri daha da pekiştirmelerini sağlamış olabilir.

E-sporu spor olarak görme durumunun sadece "kendinle konuşma" alt boyutunda anlamlı bir fark yaratması ve e-sporu spor olarak görmeyen bireylerin bu alt boyutta daha yüksek puan alması araştırmada elde edilen bulgulardan biridir. Bu durum, e-sporun spor olarak algılanması konusundaki toplumsal tartışmalarla ilişkili olabilir. Literatürde Milli takım sporcusu olma, takım / bireysel spor yapma durumlarında kendinle konuşma düzeylerinin farklılaşmadığı saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Gülşen ve ark., 2018). E-sporu spor olarak görmeyen bireyler, belki de bu alandaki başarılarını veya performanslarını kişisel çabalarına ve içsel motivasyonlarına daha fazla bağlamakta, bu da kendi kendine konuşma gibi içsel düzenleme stratejilerini daha yoğun kullanmalarına neden olmaktadır. Öte yandan, e-sporu spor olarak gören bireyler, başarılarını daha çok dışsal faktörlere (takım, oyunun mekanikleri vb.) atfediyor olabilirler. E-sporu spor olarak görme durumunun yalnızca "kendinle konuşma" boyutunda anlamlı olması, oyuncuların öz-algı, spor kimliği ve motivasyonel süreçleriyle ilintili olabilir (Ryan Decvei, 2000) ve sportif kimlik çalışmalarında sporun kimlik algısının atletik öz-yeterlik, içsel motivasyon ve benlik kavramı üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Özellikle, "self-talk" fonksiyonları, bireyin içsel konuşma (motivasyon, kontrol, sınama) stratejisi olarak benlik algısıyla sıkı ilişkide görülmektedir; bu bağlamda literatürde takım sporu vs. bireysel spor ayrımı yapan çalışmalar, kendinle konuşma stratejilerinin performans ve kaygı kontrolü üzerinde yordayıcı olduğunu göstermektedir (Hardy ve ark., 2003). Bu bulgu, spor kimliği ve öz-algı arasındaki karmaşık ilişkiyi ortaya koymaktadır ve daha fazla nitel araştırma ile derinlemesine incelenmesi gereken bir alandır.

Kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve zihinsel temel beceriler alt boyutlarında sporcu türü ve cinsiyet arasında anlamlı bir etkileşim bulunmaması, bu zihinsel antrenman bileşenlerinin sporcu türü ve cinsiyetten bağımsız olarak benzer şekillerde gelişebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, zihinsel antrenmanın evrensel prensiplerinin hem geleneksel sporlarda hem de e-sporlarda geçerli olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle zihinsel canlandırma, her iki spor dalında da performans artırıcı bir teknik olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır.

Bu çalışma, önemli bulgular sunmakla birlikte bazı sınırlılıklara sahiptir. Örneklem seçimi kolayda örnekleme yöntemiyle yapıldığı için bulguların daha geniş popülasyonlara genellenebilirliği konusunda dikkatli olunmalıdır.

SONUÇ

Bu araştırma, e-sporcuların geleneksel sporculara kıyasla zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve ölçek toplam puanında daha yüksek zihinsel antrenman becerilerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Uluslararası yarışma deneyiminin, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir. E-sporu spor olarak görme durumunun ise sadece "kendinle konuşma" alt boyutunda anlamlı bir fark yarattığı ve e-sporu spor olarak görmeyen bireylerin bu alt boyutta daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, e-sporun kendine özgü zihinsel taleplerini ve elit düzeyde rekabetin zihinsel hazırlık üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, spor psikolojisi alanında e-sporculara yönelik özelleştirilmiş zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesi ve sporun değişen doğasının anlaşılması açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

ÖNERİLER

- Gelecek araştırmalar, bu çalışmanın sınırlılıklarını ele alarak daha kapsamlı analizler yapabilir.
- Özellikle, farklı spor branşlarından daha geniş ve çeşitli örneklemelerle çalışmalar yürütülebilir.
- Zihinsel antrenman becerilerinin gelişimini boylamsal olarak inceleyen araştırmalar, bu becerilerin zaman içindeki değişimini ve performansla ilişkisini daha net ortaya koyabilir.
- Ayrıca, zihinsel antrenman tekniklerinin e-sporcular üzerindeki etkinliğini deneysel olarak test eden müdahale çalışmaları, bu alandaki bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacaktır.
- E-sporun spor olarak algılanması ve bunun sporcuların psikolojik profilleri üzerindeki etkileri, nitel yöntemlerle derinlemesine incelenmesi gereken bir konudur.

TEŞEKKÜR

Araştırma sorularına zaman ayırıp içtenlikle cevap veren tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Etik Onay İzin Bilgileri

Etik Kurul Komitesi: Mardin Artuklu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Protokol/Sayı Numarası: 2024/6-40

KAYNAKÇA

- Altıparmak, Y. (2019). Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Andreato, L. V., dos Santos, M. G., & Andrade, A. (2022). What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102267. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102267>
- Aydın, H. (2023). *E-spor oyuncularının duygusal zekâ düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Başaran, Z., Çil, F., Bulut, N., & Altuntaş, S. B. (2022). Geleneksel sporcular ile esporcuların iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies - Social Sciences*, 17(5). <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.63476>

- Behlau, C., Dreiskaemper, D., & Strauss, B. (2025). Team dynamics in esports and traditional sports: similarities and differences. *Team Performance Management: An International Journal*. <https://doi.org/10.1108/TPM-08-2024-0092>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Carrani, L. M., Riera, A. B., Altarriba-Bartés, A., Gil-Puga, B., Gonzalez, A. P., Piniés-Penadés, G., ... Peña, J. (2022). Are eSports players comparable to traditional athletes? A cross-sectional study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 40(2), 83–92. <https://doi.org/10.51698/aloma.2022.40.2.83-92>
- Collins, T. J. (2017). *Psychological skills training manual for eSports athletes*. Master Thesis, Bowling Green State University.
- Giakoni-Ramírez, F., Merellano-Navarro, E., & Duclos-Bastías, D. (2022). Professional Esports Players: Motivation and Physical Activity Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2256. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042256>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., & Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 1(2), 58–66.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it?. *Internet research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Hanefioğlu, A. N., Kubilay, M. N., & Yüksel, A. (2024). E-sporda fiziksel aktivite, sağlık ve beslenme. *SABİTED*, 4(2), 57–66.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of sports sciences*, 23(9), 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Holland, M. J., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19–38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Journal of Athletic Performance*, 24(3), 15–22. <https://doi.org/10.56984/8ZG020ATIP>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri (22. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Koç, İ. (2023). Elit sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 55–69.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Journal of Sport for All and Recreation*, 3(2), 89–97.
- Luchoro-Parrilla, R., Lavega-Burgués, P., Damian-Silva, S., Prat, Q., Sáez de Ocáriz, U., Ormo-Ribes, E., & Pic, M. (2021). Traditional games as cultural heritage: The case of Canary Islands (Spain) from an ethnomotor perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 586238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.586238>
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>

- Mancı, E., Gdc, ., Gnay, E., Gvendi, G., Campbell, M., & Bediz, C. Å. (2024). The relationship between esports game genres and cognitive performance: A comparison between first-person shooter vs. multiplayer online battle arena games in younger adults. *Entertainment Computing*, 50, 100640. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100640>
- Mente, G., & Saygn, . (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilisel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5(4), 238–250. <https://doi.org/10.18826/useeabd.639062>
- Nicholls, A. R. (2021). Spor koluęunda psikoloji: Teori ve pratik. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003201441>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*: 2d Ed. McGraw-Hill.
- Osborne, J. W., & Costello, A. B. (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 9(1). <https://doi.org/10.7275/ktzq-jq66>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Sanders, J., Jenkins, L., Church, H., Patel, R., Rumbold, J., Maden, M., ... & Brown, J. (2022). Applying sport psychology in health professions education: A systematic review of performance mental skills training. *Medical Teacher*, 44(1), 71–78. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1966403>
- Tang, D., Sum, R. K., Li, M., Ma, R., Chung, P., & Ho, R. W. (2023). What is esports? A systematic scoping review and concept analysis of esports. *Heliyon*, 9(12), e23248. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23248>
- Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011–2014. <https://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.05.316>
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama alıması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(4), 205–218.

KAYNAK GÖSTERİMİ

- Akkuş Uçar, M. (2025). E-Sporcular ile Geleneksel Sporcuların Zihinsel Antrenman Verilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 11(3), 266-274. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1747641>