

TAKIM SPORLARINDA FERDİ HİPNOZ, TOPLU HİPNOZ VE POST HİPNOTİK TELKİNE DAYALI OTO HİPNOZ YOLUYLA ELDE EDİLEN FENOMENLERİN PERFORMANSA KATKILARI

Yalçın KAYA*

ÖZET

Son derece ciddi özverilerle hazırlanan sporcular, bazen çok küçük faktörlerden dolayı bekledikleri sonuçları alamamaktadırlar.

Bu çalışmada, hipnozun bilimsel dayanakları yanında 2. Lig B kategorisinde mücadele veren Mobella Spor üzerine yapılan çalışmalardan uygulama örneği sunulmaktadır. Çalışmada uygulanan Hetero hipnoz vasıtasıyla organizmada birtakım değişiklikler elde edilebilmektedir. Bunlar; 1.Anestezi kullanmaksızın ameliyat edebilecek kadar relaks ve tam katelepsiye kadar performans için gerekli olan her türlü kas tonusu elde edilebilmekte, 2-telkinin özelliğine göre vücut ısısında değişiklikler elde edilmektedir, 3-Hipomnezi veya hipermeziler elde edilmekte, 4-Tat, koku, görüntü, ses gibi hallüsinasyonlar oluşturulmakta, 5-Çeşitli oryantasyonlar ve distorsiyonlar oluşturulabilmektedir. 6-Telkinin muhtevasına göre biyokimyasal ve fizyolojik bazı parametrelerde değişiklikler oluşturabilmekte, -Uyaranlarla ilgili çeşitli konversiyonlar oluşturulabilmekte, -Medikal amaçlı kullanılmakta, -Şuur altındaki bazı kabuller değiştirilebilmekte, -Korku, kaygı, heyecan gibi bazı psikolojik parametreler üzerinde olumlu etkiler oluşturulabilmektedir. Hipnotik telkin yoluyla elde edilebilen bu fenomenler, saliselik zaman birimleriyle milimetrik mesafelerle... belirlenen faktörlere bağlı olan sportif performansa etki etmektedir. Bu etkiler heterohipnoz uygulanarak bireysel telkinlerle (posthipnotik telkine) toplu hareketlere programlar yapılabilmektedir. Yapılan uygulamanın sonunda en yakın rakibinin 18 puan gerisinde olan takım söz konusu farkı kapatmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, performans, ferdi ve toplu hipnoz

ABSTRACT

Some altered changes can be obtained in the body affecting the performance by means of hypnotic suggestions. Not only scientific background of hypnosis but also application of hypnosis to the players of Mobella which is the national second league team in the B category, were discussed in this study. Some alterations may occur in the body by means of heterohypnosis are as follows to provide: -Full relaxation like under anesthesia, anesthesia-like sedation or relaxation without using anesthetic agents, and catalepsy with varying degrees of muscle tonus to achieve high performance rate, -Through making the individual think that he/she is in a hot sauna or cold environment, respectively, causing him/her perspiration and increasing the body temperature, and trembling and decreasing the body temperature, -Hypoamnesia and Hyperamnesia, -Taste, smell, sound and image-like hallucinations, -Varying degrees of orientation or disorientation, -Alterations of biochemical and physiological parameters depending on the content of the hypnosis, -Medical type of cure, -Changes of subconscious acceptances, -Propagation of fear, anxiety and excitement. As a result it would be possible to say that individuals under hypnotic suggestions have some advantages as far as neurological and physiological conditions are concerned resulting from biochemical alterations. Since individuals influenced in everywhere under the hypnotic suggestions, could benefit from these type of suggestions individually or in a group with regard to regeneration, motivation or programming.

* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

These types of alterations obtained by hypnotic suggestions can be effective with regard to time and distances on the sportive performances in the type of the sports involved. Moreover elimination of obsessions and control of attention could also be possible. These effects are achieved through individual hypnosis applied to a team.

Keywords: Sports, performances, self and group hypnosis

GİRİŞ

İnsan organizması bir hareketi gerçekleştirebilmek için çevreden birtakım uyarılar alır. Bu uyarıların muhtevasına göre basit veya komplike hareketler gerçekleştirir. Söz konusu hareketleri gerçekleştirme sürecinde ise, a)Doğumundan itibaren şuur altına kaydolan (hatta doğum öncesi) ve kişinin back-raundunu oluşturan söz konusu olaylarla ilgili uyarılar birikimi, b)Uyarının şiddeti (sakin bir tavırla da anlatılabilir, çok fazla abartılarak veya dramatize edilerek de anlatılabilir, önemli bir olay önemsiz bir olay gibi de), c) O anki en doğru hareketi gerçekleştirebilecek en doğru bilgilerle en doğru çağrışımların en uygun zamanlarda gerçekleştirilmesi, d)En uygun dokulara en uygun zamanda ve dozda uyarı göndererek sinir sistemindeki kontrol bozuklukları minimale indirilip, en uygun hareketi kollektif dokularca gerçekleştirmeyi koordineli bir şekilde başarabilmek. vb. gerekmektedir. Başarılı olabilmek için, mutlaka bu sürecin avantajlarından istifade edip dezavantajlarından kurtulmak zorunluluğu mevcuttur (Kaya 1999).

Hipnotik telkin yoluyla organizmada birtakım değişiklikler elde edilebilmektedir. Bu çalışmada söz konusu değişiklikler oluşturularak sportif performans açısından incelenip, 2. Lig B kategorisinde mücadele veren Mobelle Spora gerektiğince uygulanmıştır.

Bu fenomenlere ait literatür bilgileri ve uygulama örnekleri:

Hipnotik telkin yoluyla organizmada;

-Anestezi kullanmaksızın ameliyat edebilecek kadar relaks ve tam katalepsiye (kaskatı) kadar performans için gerekli olan her türlü kas tonusu elde edilebilmek

1932'nin başlarında Sears, hipnotize edilenlerin edilmeyenlere göre acı veren uyarılara daha az reaksiyon verdiklerini göstermiştir. Psikogalvanik yanıtlar veya tepkiler, yüzdeki bazı ifadeler ve nabız gibi fizyolojik işaretler, deney ve kontrol grupları arasında karşılaştırıldı, önemli bir farklılığın olduğu gözlemlendi. Çeşitli bilim adamları, hipnotize edilen grup, hipnotize edilmeyen gruba göre ağrıya daha az reaksiyon gösterdiği, hipnoz ile sağlanan analjezinin sadece ağrıyı rahatlatmak için plasebo etkili ilaçlara karşı verilen tepkiden ayrılabilceğini gösterdiler. Black ve Friedman, korku ve endişe ile ilgili hipnotik durumların bazı hallerde, plazma kortizol seviyelerinde bir artış yaratabileceğini belirttiler. Bu hallerde, anestezinin hipnoz ile değerlendirilmesi, verimli olarak ağrı tarafından ortaya çıkan kortizol seviyelerindeki tam artışı önlemesi ile açıklanmıştır (Horald et al.1992).

Hipno-alajjezi, sporcular tarafından kolayca öğrenilen basit ve etkili bir ağrıyı kontrol etme yöntemidir. Hipno-analjezi, rahatsızlığın azalmasına ek olarak

Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları

heyecanı azaltır ve beceriyi, işbirliğini ve umudu artırır. Özellikle kronik rahatsızlığı olan sporcularda bu tekniğin rahatsızlığını bir ölçüde kontrol etmeyi sağladığını ve daha fazla rekabet ve bağımsızlık oluşturmada etkili olduğu bildirilmektedir (Ericson 1991). Gerek analjezik gerekse anestezi amaçlı olarak hipnozun kullanımının sportif performans açısından en önemli avantajlarından birisi, analjeziklerin veya anesteziğin vücuda vermiş oldukları performansı engelleyen uyusuklukların olmayışı, aynı zamanda diğer fenomenlerde bahsedilen durumların gerektiğinde elde edilerek performansa fevkalade katkılarının elde edilebilir oluşudur.

Sporcuların yarışmalarda bireysel hareketleri veya birebir girmiş oldukları mücadelelerde doğal olarak çarpışmalar veya düşmeler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla oluşan travmalar sporcuların performanslarını etkilemektedirler. Bazen travmaların neden olduğu yaralanmalar sporcunun daha büyük bir sakatlık oluşumunu engelleyici emniyet sinyali oluşturmaktadır. Ama bazen de herhangi bir tehlike oluşmamasına karşın sporcunun hissettiği ağrı ya da ağrı endişesi son derece kritik pozisyonlarda göstereceği reaksiyonu olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bu tür durumlarda yarışma öncesi veya yarışma arasında uygulanan hipnozlar sayesinde veya yarışma öncesinde uygulanan toplu hipnozlarla muhtemel ağrılar için verilen telkinler sayesinde ağrının algılanmaması ve ağrı ile oluşan ya da oluşacak tepkinin teknik bir eyleme dönüşmesinin sağlanmasına çalışılmıştır.

Bu son derece dikkate değer avantaj göz ardı edilmemelidir.

Toplumun ancak yüzde 25'inde küçük ameliyatlara yapabilecek kadar (dış operasyonu gibi) ve sadece % 10'u büyük ameliyatlara gerçekleştirilebilecek kadar etkilenebilmektedir (Ercan 1993, Udolf 1981). Gerekli ilaçların birtakım komplikasyonlarından dolayı kullanılmayışı veya sporcunun bunlara karşı alerjik oluşu, ya da yarışma sırasında müdahale şansının olmadığı muhtemel durumlarda tercih edilebileceği önerilmektedir.

Yeterince Relaksa Geçememe

Organizmanın sürekli stimulanların etkisiyle canlı kalması, arzulanmış bir durumdur. Mamafih, sürekli diri ve canlı kalan organizma ergonomik değildir. Çünkü rejenerasyon (dokuların kendilerini yenilemeleri) açısından verimliliği de düşüktür. Sürekli iç ve dış streslere organizmanın uzun süre tahammül etmesi, her geçen an zorlaşmaktadır. Bu nedenle, organizmanın gerektiğinde relaksa geçebilme; gerektiğinde ise, aktive olabilme özelliği olması gerekmektedir. Bu birbirine zıt ve farklı durumlar arasındaki geçişler, hipnoz altında veya post hipnotik telkinlerle programlanarak sağlanabilir. Hipnozdaki sujelerde tam kontraksiyondan tam uyusukluğu kadar hatta anesteziye kadar, bütün durumlar uygun telkinlerle elde edilebilmektedir. Relaks yönteminde, psikosomatik ve psişik olarak sporcuyu rahatsız eden faktörlerden kurtarmak amacıyla yapılan, serbestlik ve gevşemenin bütün kaslar ve öncelikle iskelet kasları için çok önemli olduğu bildirilmektedir. Bu sağlanamadığı takdirde sinirlilik, aşırı heyecan, saldırganlık, kramp, hissedilir derecede dengesizlik gibi, komplikasyonlardan dolayı verimin düştüğünden bahsedilmekte, progresif

relaksasyon veya nöromüsküler relaksasyon da denilen yöntemle kasların gerginliğinin azaltıldığı, gereksiz enerji sarfının önlenmeye çalışıldığı, ekonomik kuvvetin ortaya çıktığı ve stresten dolayı verimi düşen kasların veriminin artırıldığı öne sürülmektedir (Rainer 1990). Relaks yönteminde, bütün vücut kaslarının gevşetilmesi için uzun süren bir çalışmanın gerektiğinden bahsedilmekte, buna toplam 10 -15 çalışma saatiyle 6-12 hafta devam edilmesi önerilmektedir. Yine, sporcunun yarışmaya çıkarken yardımcı olduğu öne sürülen relaksasyon-aktivasyon metodunda, birçok sporcunun pasif bir duruşa geçtiğini ve dozu ayarlanmış bir gevşeme aktiflik için gerektiğinden bahsedilerek tek başına gevşeme tekniğinin bir şey ifade etmediği psikolojik ve fiziki beraberliğin olması gerektiği vurgulanmaktadır (Rainer 1990). Relaks yöntemiyle sağlanan gevşeme sonunda, müsabaka için gerekli olan kontraksiyon, optimal kas tonusu, bazı branşlar için agresivite, sadece gevşeme esasına dayalı olduğundan elde edilemeyebilir. Hipnotik telkin altındaki dinlenmede ise, yukarıda belirtilen relaks yönteminin bütün avantajlarının yanı sıra, relaksın birçok dezavantajlarının (motivasyonsuzluk ve agresivite eksikliği, dirilik vb..) olumsuz etkilerinin tersine bilhassa motivasyonel avantajlar elde etmek mümkündür (Barber 1969, Brosmer 1997, Ercan 1993 Özakkaş 1985).

Herhangi bir sportif branşın veya tekniğin karakteristiğine göre organizmada gerekli olan kas tonusu (kas gerginliği) direkt telkinlerle veya post-hipnotik telkinlerle elde edilir. Söz konusu tonustan uzaklaşıldığında ise, tekrar gerekli olan kas tonusuna dönülmesi doğrultusunda hipnoz yoluyla programlamalar yapılabilir (Kaya 1999).

Devre aralarında ve maç öncelerinde sporculara hipnoz uygulanarak relaksa geçmeleri sağlanmış aynı zamanda müsabakanın seyri gereği sporculara ulaşılamayan durumlar göz önünde bulundurularak post hipnotik telkinlerle vücutlarını gereksiz yere kastıklarını hissettikleri durumlarda hemen gevşeterek rejenerasyon sürecini başlatmaları sağlanmıştır. Kısa dönemlerde de olsa rejenerasyon olan kaslarını tekrar gerektiği anda gücünü tam olarak toparlayacağı ve bitmek tükenmek bilmeyen enerjileri sayesinde yapmaları gereken teknik ve taktik hareketlerin en mükemmelini yapmaları doğrultusunda telkinlerle oluşturulan şartlanmalar sayesinde performans artışları elde edilmektedir.

-Aynı ortamda, sıcak saunada olduğu söylenerek terleme; soğuk ortamda olduğu telkini verilerek titreme durumu oluşturulabilmekte (buna bağlı vücut ısısı değiştirilmekte)

Performansı sınırlayan faktörlerden biri de vücut ısısındaki değişikliklerdir. Ortam ısısıyla ilgili organizmanın verimlilik sınırı doğru tesbit edildiği takdirde, faydaları görülürken; verimlilik eşiği dışına çıkıldığında organizmanın verimliliğindeki düşüş daha da ileriye giderek ölüm dahi görülebilir. Gerek antrenmanlarda gerekse yarışmalarda, vücut sıcaklığının, verimlilik açısından regüle edilmesi gerekir. Vücut ısısı, yapılan egzersizin yoğunluğuyla paralel olarak artar. Çünkü üretilen enerjinin büyük bir kısmı ısıya dönüşür (Akgün 1994). Artış sınırını kontrol altında tutmak ise, mümkün olmayabilir. Böyle durumlarda organizmanın verimliliğinin düşmesi kaçınılmazdır. Aynı şekilde

**Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz
Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları**

soğuk ortamlarda yapılan sporlarda da yine ısı regülasyonu gerekmektedir (Akgün 1994).

Vücut sıcaklığı hücresel yapıları, enzim sistemlerini ve sıcaklığa bağımlı kimyasal tepkimeleri etkilemektedir. Organizma, düşük ısıdaki ortama uyum göstermede, yüksek ısıdaki ortama olandan daha avantajlıdır ve sorunlar daha çok, sıcak ortama bağlı olarak oluşmaktadır. Bunlar, bilhassa “kollapslar” veya sıcak çarpmaları şeklinde görülür (Açıkada 1990). Kaya, çalışmasında 30 dakikalık dinlenme sürecinde, pasif dinlenme ve hipnotik telkin altında dinlenmeyi mukayese etmiştir. Hipnotik telkin altındaki sporculara soğuk ortamda olduğu ve sıcak saunada bulunduğu telkinleri verilmiş ve soğuk telkinlerin verildiği sürelerde vazokontrüksiyona bağlı deri ısısının düşmesi, sıcak telkinlerin verildiği dönemlerde ise, vazodilatasyona bağlı olarak deri ısısının yükselmesi görülmüştür (Kaya 1998). Bu sonuçlar doğrultusunda ve diğer literatürler ışığında (Ercan 1993 Özakkaş 1985) söylenebilir ki, organizmanın vücut ısısında hipnotik telkin yoluyla birtakım değişiklikler oluşturulabilmektedir. Vücudun doğal reaksiyonlarının bozulmasının organizmadaki birtakım bozuklukların oluşmasındaki nedenleri ciddi olarak göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak, yine aynı çalışmada vücudun rejenerasyonuna olumlu yönde katkıların elde edilmiş olması, hipnotik telkinlerle, kontrast banyolar, sauna ve dinlenme telkinleri verilen sporcuların kendilerini son derece zinde, dinlenmiş ve sağlıklı hissetmeleri sporcuların vücut ısısındaki değişikliklerin, olumlu yönlerde birtakım değişikliklerin oluşturduğunun kabulünü gerektirmektedir (Kaya 1995).

Sporcuların veya yöneticilerin müsabaka ortamındaki ısıyı değiştirme imkânları elbette yoktur. Ancak hipnoz yoluyla oluşturulan şartlanmalarla vücut ısısının ortama adaptasyon süreci oluşturulması veya ısı farkının sporcuların algılarından dolayı oluşan olumsuzluğun eliminasyonu ile performans kayıpları en aza indirilmeye çalışılmıştır.

-Hipomnezi (bazı bilgileri unutturma) veya hipermeziler (unutulmuş bilgileri hatırlama) elde edilmekte,

Acı veya haz gibi önemli sonuçlar doğuran bilgiler için beyin, bellek izlerini otomatik olarak güçlendirme ve depolama kapasitesine sahiptir. Buna pozitif bellek denir. Pozitif belleğin sinaptik yollarda kolaylaştırılmadan kaynaklandığından bahsedilir. Bu olaya bellekte duyarlılık artışı denir. Hipnotik telkinlerle yapılmak istenen de budur. Beynin bazal limbik bölgelerindeki özel alanlar, aldıkları bilgilerin önemli olup olmadığını saptayarak bunlardan doğan düşüncelerin, güçlendirilip depolanması mı, yoksa baskılanması mı gerektiğine dair, şuur altı kararlar verir (Guyton 1996). Bu, sporcunun birikimleriyle ilgilidir. Hipnoz yoluyla da gerek hipomnezi, gerekse hipermeziler sağlanabildiğine göre, her halükarda sporcunun lehine birtakım müdahaleler yapılabilir.

Şuur altına kaydolan intübaların, bazılarının sadece birkaç saniye, bazılarının ise saatlerce, günlerce aylarca veya yıllarca sürdüğü bilinmektedir.

Beleklerin bu genel sınıflandırılması yanında, “işlek bellek” adı verilen ve diğer tip belleklerin farklı oranlarını içeren başka bir tip bellek bulunmaktadır.

Bu, psikologlar ve nörologlar tarafından perfrontal alanlara atfedilen bir diğer işle de, düşüncenin şekillendirilmesidir. Basitçe bunun anlamı, birçok kaynaktan edinilmiş farklı bilgilerden oluşturulan farklı düşüncelerin derinlik ve soyutluk açısından zenginleştirilmesidir (Hyman 1990). Bu, sporcunun başarması gerekenlerle ilişkili olarak, uygun telkinlerle elde edilebilir. Şekillenme sırasında birtakım kusurlar varsa yeniden şekillendirilebilir. Doğru olanlar ise pekiştirilebilir.

Maç öncesi veya bazen de devre arasında uygulanan seanslarla sporcunun daha önceki maçlarda yaşadıkları olumsuz olaylar ya unutturulmaya çalışılmakta veya daha farklı, yani olumlu tepkiler oluşturmalarını sağlayacak şekilde hatırlamaları sağlanmaktadır. “Bir önceki maçta şöyle yapılmıştı ya... İşte şimdi futbolun inceliklerini göstererek onlara gereken dersi vermenin zamanı geldi. Haydi, göreyim sizi” gibi...

Veya en mükemmel oyun sergiledikleri bir müsabakanın hatırlatılarak bilinçaltılarındaki o en mükemmel performansları bilince taşınarak bedenlerini o olumlu hatıralarının etkilemesi sağlanmaya çalışılmıştır.

-Uyaranlarla ilgili çeşitli konversiyonlar oluşturulabilmekte,

Arzu ve isteklerin yerine getirilmesi zorunluluğu, süre kısaltıkça bireyin yaşayacağı stresin şiddetini artırır (Çamlıyer 1984). Hipnozda sporcuya gerektiğinde zaman değişimleri elde edilebilir. Yani, kısa bir süre çok uzun; uzun bir süre de çok kısa olarak algılatılabilir. Bu şekilde post-hipnotik telkinlerle süre üzerinde birtakım değişiklikler oluşturularak; stres unsuru performans dönemlerinde azaltılabilir. “İstenerek seçilmiş bir durumda, beklenen stresin yaşanma derecesinin, beklenmeyen ve ani olarak ortaya çıkan stresin yaşanmasından daha az olacağı” belirtilmiştir (Çamlıyer 1984). Yine, önceden muhtemel streslere karşı sporcunun hipnozda iken çeşitli rüyalar gösterilerek, birtakım olaylar yaşatılıp, strese direnme gücü artırılabilir. Yakın akrabalar veya arkadaşların destekleri, bazı kişileri olumlu yönde etkilerken, bazı sporcuları olumsuz yönde etkileyebilir (Çamlıyer 1984). Burada da sporcu, hipnoz yoluyla istenilen yere götürülerek, istenilen kişilerle bizzat görüşmüş gibi duygular yaşatılabilir, onlarla kucaklaştırılabilir. Onların, sujenin ihtiyacına göre desteği sağlanabilir. Stresin yaşanma biçimi kaygıdır. Dar anlamıyla kaygı, “kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen; bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde bazı fizyolojik değişmelerin de görüldüğü, hoş olmayan bir yaşantı” şeklinde tanımlandığında da, ne denli yaygın olursa olsun, bu duygunun normal olduğu kabul edilemez (Curetton 1971). Buradaki her türlü duygu, sporcunun kabullerindeki değişikliklerle, hipnoz yoluyla suni olarak oluşturulmuş ve gerektiğinde duygusal karmaşa regüle edilerek performanslarına katkıda bulunulmuştur.

Katkin'e göre kaygı, otomatik ve algısal unsurlardan meydana geldiği halde, kendilik değerlendirme envanterlerinde görülen farklar, otonomik farklardan çok, algısal farkları yansıtır. Yapılan bir araştırmaya göre, şampiyon sporcularla

**Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz
Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları**

diğer sporcular arasındaki fark, **şampiyonların beyinlerinde, hamle anlarında gerekli kas kontrolü dışındaki aktivitelerin tatil edilmesine dayandırılmaktadır.** Bu araştırmaların sonuçlarına göre, beyin hamlelerinin kusursuz sonuç vermesi için gerekli olan kas grubu veya grupları dışında, hiç bir kas grubunun kritik anlarda uyarılmasına izin vermiyor oluşudur (Kurtuluş1996). Kaygı düzeyi yüksek olan sporcularda, bu adaptasyon ve kontrol, kaygının neden olduğu ekstra stimulanların etkisiyle mümkün olmamaktadır veya yeterli olmamaktadır. Motivasyon da “belirli hedeflere yönelik stimulanların sayısını veya etkisini arttırmaktan çok, negatif stimulanların sayısının veya etkisinin azaltılmasına ve inhibisyonuna bağlıdır”. Otonomik uyarılma, stres altındaki sporcuya kaçma ya da savaşıma davranışları için hazırlar. Kaygının güdüleyici olumlu etkilerinin genellikle şartlama yaklaşımli teorilerde vurgulandığı görülmektedir. Bu da doğru motivasyonla sporcunun kaygıdan kaynaklanan negatif stimulanlarının pozitif stimulan şekline **konverse** edilmesidir. Oto-hipnoz veya post-hipnotik telkinlerle elde edilmeye çalışılan ve oldukça başarılı olunan durumlardan biri de bu esastır. Kaygı seviyesi yüksek olan sporcular, düşük olanlardan daha kolay şartlanırlar. Hipnozda da bu böyledir. Kaygı seviyesi yüksek olanların, hipnoza daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür.

Mobella sporlu futbolcuların da bu ve benzeri konversiyonlarla olumsuz uyarınları (özellikle içinde buldukları maddi imkansızlıkları ve motivasyon bozucu unsurların algılanması) olumlu şekilde algılamaları sağlanmış ve bu şekilde performanslarına katkıda bulunulmuştur.

-Tat, koku, görüntü, ses gibi hallusinasyonlar oluşturulmakta,

Kişi, yoğun bir düşünce veya duygulanma, açlık, yorgunluk gibi değişik durumlarda; fizyolojik eşğin seviyesinin düşmesinden dolayı kendisine ulaşan uyarıların şiddetini, olduğundan daha az veya daha yüksek derecede algılar (Hipoestezi, hiperestezi). Kırmızı köşedeki rakibin şortu veya forması, değişik tonlarda görülebildiği gibi; hakem düdüğü ya da seyircilerden birinin çıkardığı herhangi bir ses, hiç duyulmayabilir veya çok etkili duyulabilir. Örneğin, olumsuz veya olumlu internal veya eksternal stimulanları sporcu yanlış olarak algılayabilir. Çok kuvvetli olan bir sporcu rakibinin kendisinden daha kuvvetli olduğu şeklinde yanlış algı durumuna düşebilir veya gerçekte, çok üstün başarısı olan bir sporcu olabilir. Başarılı olduğunu bilmeden, rakibini tanımadan, yarışmaya çıkan bir sporcu, normal performansını gösterebilirken, şampiyon bir sporcu veya takım olduğunu öğrendikten sonra aynı sporcuyla yarışmaya çıktığında performansının çok altında bir performans göstererek, yarışmayı kaybettiği yaşanan durumlardandır. Böyle durumlarda, illuzyon veya hallusinasyonlardan faydalanılarak gerektiğinde rakibin sakat olduğu, başarısız olduğu, hatta onun bir çocuk gibi olduğu telkin edilerek, onu küçük görmesi sağlanıp, normal performansını göstermesi mümkün olabilmektedir. Ancak, burada rakibini çok fazla küçük gören sporcuların yetersiz motivasyona neden olan bu durumundan dolayı, yarışmayı kaybetmesi de mümkün olabilmektedir.

Bu göz önünde tutularak gerekli telkinler verilerek performanslarına katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

-Çeşitli oryantasyonlar ve distorsiyonlar oluşturulabilmektedir.

Uzun süre kamplarda veya yarışma süresince; birçok sporcu ailesinden, arkadaşlarından, sevdiklerinden veya çevresinden uzak kalır. Bazı sporcular için, hatta antrenörler için bile bu son derece önemlidir. Sürekli hasret ile yanıp tutuşur veyahut da, merak ettiği bir hastası vardır ya da bir doğum beklemektedir. vb.. Organizmanın hareketlerini düzenleyen stimulan sistemleriyle programlanan sporcunun performansının, verimliliğinin en üst düzeyde tutulmasını sağlayan sistemlere, söz konusu hasret veya merak stimulanları vb., ekstra stimulanlar şeklinde etki etmekte ve sporcunun performansını kısıtlamaktadır. Böyle durumlarda olan sporcular, merak ettiği, görmeyi arzuladığı, hasret duyduğu her türlü ortama götürülerek, her türlü insanla görüştürülebilmekte ve her türlü duygu yaşatılıp rahatlaması sağlanabilmektedir. Bunun ise sadece 20-25 dakikalık bir seansta yaşatılması oldukça ciddi avantajlar teşkil etmektedir.

Takımda oynayan sporculara bu ve benzeri olaylar yaşatılmıştır. Aynı zamanda verilen telkinlerle tribünlerde hep milli takım teknik direktörlerinin milli takıma oyuncu seçmeye geldiği veya maddi imkânı iyi olan takımların (zaman zaman değişik takım ismi söyleyerek) idarecilerinin orada olduğu telkinleri verilmiş ve bununla ilgili oryantasyonlar ve distorsiyonlar oluşturulmuştur.

Bir hareketi gerçekleştirirken, söz konusu harekete olumlu ve olumsuz yönde etki eden uyarılar vardır. Hareketi olumlu yönde etkileyen uyarıların bir kısmı, olumsuz uyarılarla nötrlenir. Bu durum ergonomik değildir. Kararsız sporcular enerjilerinin bir kısmını bu olumsuz uyarıları nötrlemek için kullanırlar. Bu oran başarı şansının sınırlanmasını ifade eder. Sporcuların gerçek performanslarını gösterebilmeleri için, bu oranı en aza indirmeleri gerekmektedir. Kararsız sporcular, birden fazla olay için organizmalarını harekete geçirecek stimulanı aynı anda algıladıklarından, belirtilen enerji kaybı söz konusu olur. Uyarıların daha az hareket için yoğunlaştırılması ise, başarının kriterlerindedir. Bu gibi durumlarda da hipnotik fenomenlerle sporcu etkilenerek, post-hipnotik telkinlerle belirli şeyler üzerinde yoğunlaşması sağlanıp, büyük oranda olumlu sonuçlar alınmıştır.

Sporcu doğum öncesi dönemlere götürülebilir, yaş ilerletilirken performansına engel olabilecek konular unutturulabilir veya konverse edilerek daha farklı bir şekilde, yani olumlu bir şekilde algılanması veya hatırlanması sağlanabilir.

Kısacası gerek şuur altından gerekse çevreden gelen uyarıların nitelikleri, nicelikleri, etki düzeyleri vb. üzerinde hipnoz yoluyla istendik birtakım değişiklikler yapılabilir. Mobella Sporlu futbolculara da bunlar uygulanmıştır.

**Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz
Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları**

-Telkinin özelliğine göre biyokimyasal ve fizyolojik bazı parametrelerde değişiklikler oluşturabilmekte,

Hipnotik indüklemenin rahatlıkla bir arada bulunması, hastaya vücudun dinlendiğinde ne kadar rahat ve baskıdan uzak bir durum olduğunu hissettirir (Horald 1992).

Yoğun maçlardan ve yoğun antrenmanlardan sonra yorgun olan futbolcuların hipnotik indüklemelerle yorgunlukları giderilmiştir.

Fizyolojik parametrelerle merkezi uyarıların ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, nefes alıp verme (O₂ alıp verme) fonksiyonunun merkezi uyarı ile ilişkilendirilebileceği belirtilmiştir. VO₂ max. % 45 ila % 70 arasında olduğunda, ventilasyon güçlü duyumsal sinyaller oluşturmaya başlamıştır (Roberts 1984).

Gevşeme ve depresyon telkini verilen hipnotik sujerlerde solunum sayısı azalmış, O₂ ihtiyacı düşmüştür. Tam tersi olarak ağrı, kaygı ve kızgınlık telkini verilen sujerlerde solunum ve O₂ ihtiyacı artmıştır (Özakkaş 1987).

Bilhassa devre aralarında sporcuların nefes alıp vermelerindeki düzenleme çalışmaları ile vücutlarının oksijen ihtiyaçları giderilirken solunum düzenlememe çalışmaları da uygulanmıştır. Burada en önemli faktörlerden birinin de bu tür uygulamalardan dolayı futbolcuların kendilerini daha iyi hissediyor olmaları olduğu düşünülmektedir.

- Kalp atımının hızlandırılıp yavaşlatılması üzerinde de hipnotik telkinin etkili olduğu bildirilmektedir. Hipnotik transa sokulan sujerler telkinlerle aktif hale getirilerek kalp atımı hızlandırılırken; aynı sujelere gevşeme, rahatlama ve uyku telkinleri verildiğinde, kalp atımları yavaşlatılmıştır (Özakkaş 1993).

Bilhassa kritik maçlarda maçın gerginliği karşısında sorunlar yaşayan sporcular maç öncesi seanslarda kalp atımlarının kontrol edilmesine yönelik verilen telkinlerle, muhtemel ritim problemleri giderilmiştir.

30 dakikalık pasif dinlenme ve hipnotik telkin altındaki dinlenme arasındaki kalp atım sayısındaki düşüş farkı karşılaştırılmış, hipnotik telkin altındaki dinlenmede pasif dinlenmeye nazaran 5'inci, 10'uncu, 15'inci ve yirminci dakikalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen, hipnotik telkin altındaki dinlenmede kalp atım sayısında bir düşüş görülmüştür. 25'inci ve 30'uncu dakikalar arasında ise, istatistiksel olarak ta anlamlı bir düşüşün olduğu belirtilmektedir (Kaya 1998).

Literatür bilgiden yola çıkılarak uygulanan sakinleştirici telkinle futbolcuların gereksiz kalp çarpıntıları azaltılmıştır. Ancak maç ortamında bütün sporcuların verilen telkinlerden ne kadar etkilendiklerinin ölçülme imkânı olmadığından böyle bir deneysel çalışma gerçekleştirilememiştir. Fakat etkili olunabileceği düşünülmektedir.

- EKG ile İlgili Değişiklikler: Hipnotik trans halindeki sujelere verilen değişik telkinler vasıtasıyla EKG değişiklikleri meydana getirilmiştir. Vücut gevşemesiyle ilgili verilen telkinlerde kalp yavaşlaması gözlenirken, anksiyete ve gerginliği uyandıran telkinlerde çarpıntı, ventriküler ekstrasistoller ve T dalgasının düzleşmesi EKG de görülmüştür (Özakkaş 1985 Özakkaş 1993).

Mobella Sporlu futbolcuların da kalp atım sayısının yavaşlatılması ile oluşan anksiyetenin azaltılmış ve gerginliğin kontrolsüz davranışlar yerine sportif performans ve beceriye dönüştürülmeye çalışılmıştır.

Hipnotik çalışmaların birçoğunda kullanılan hallusinyasyonlardan tat hallusinyasyonları ya da illuzyonlar uygulandığında, sujelere; şimdi sana çok güzel bir elma yediriyorum, büyük bir zevkle yiyeceksin dendiğinde ve sujeye bir kuru soğan verildiğinde; suje, lezzetli bir elma yediğini zannedecek ve soğan yemenin hiçbir reaksiyonunu göstermeden tıpkı bir elma yiyormuş gibi yiyecektir. Veya çok sık kullanılan bir hallusinyasyon olan, şimdi sana çok ekşi bir gıda ikram edeceğim, ağzının içini tamamen kaplayacak, ağzında tamamen bu tadı hissedeceksin... dendiğinde ... Bu gibi durumlarda sujeler, söz konusu tadı tamamen hissederler ve bunlar yüz ifadelerinden ve hareketlerinden hissedilebilir (Kaya 1995).

Sporculara da maç içerisinde özellikle verilen bir göreve şartlanma oluştururken bedensel performanslarını ateşleyeceği söylenecek ağzlarına bilhassa ekşi tat hallusinyasyonlarına yönelik telkinler verilerek bedensel enerjileri gerekli olan pozisyonlarda ateşlenmeye çalışılmıştır.

- Kan Glukoz Seviyesi: Hipnotik telkinlerle oluşturulan kızgınlık ve kaygı esnasında normal ve diabetik kişilerde kan glukoz seviyesinin düştüğü bildirilmiştir (Olmes1987). İnsülin, diyet ve egzersizlerde hiçbir değişiklik yapılmaksızın 6 aydan daha fazla bir sürede yapılan hipnoz tedavisinde, self-hipnoz süresince glisemik kontrolde anlamlı düzeltilmeler görülmüştür. Tedavi sonrası ortalamalar Hgb A1C % 13.2 den % 9.7 ye ve ortalama sabit kan şekeri 426 mg/dl den 149 mg/dl ye düşmüştür (Ratner et al 1990).

Maç sırasında sürekli değişen emosyonel dalgalanmaların bozduğu glukoz seviyesinin performansa olumsuz etkilerinin olabileceği düşünüldükçe, futbolculara sakin, soğukkanlı ama patlamaya hazır bir enerji potansiyeline sahip olduklarını, ama bunu sadece futbol becerisine dönüştürmeleri gerektiği doğrultusunda telkinler verilerek dalgalanmanın olumsuz etkileri elimine edilmeye çalışılmıştır.

Hormonlar ve kardio-vasküler fonksiyonlar üzerinde stresin etkisi hipnoz kullanarak araştırılmış ve şu sonuçları elde etmişlerdir. Araştırmada zihinsel stres içeren deneylerde fizyolojik çeşitlilik ve biyokimyasal parametreler ölçüldü, sonuçta kardio-vasküler yanıt, renin-anjiotensin-aldosteron, prolaktin ve büyüme hormonu incelendi. Zihinsel ve bedensel stresin kombinasyonunun birtakım hipnotik telkinlerle birbirlerinden ayrılabilmesi tesbit edildi. Hipnotik telkinlerle oluşturulan strese verilen cevap, günlük yaşanan stresler ile bazen aynı şiddette, fakat genellikle daha azdı. Bireysel cevaplar, bireyler arasında farklılık gösterdi. Zihinsel strese en hassas olan hormonların büyüme hormonu, androstenedion, kortizol, renin ve anjiotensin 2 olduğu belirlendi. Son çalışmalar da zihinsel stresin plazma prolaktin seviyeleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Adlercureutz et al. 1982 Kraemer 1992).

Mobella sporlu futbolculara da stres ortamlarında sakin ve soğukkanlı olmaları, oluşan gerginlikten rakiplerine oymayarak yararlanmaya çalışmalarına, rakiplerinin durumuna düşmedikleri için kendilerinin daha avantajlı oldukları

**Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz
Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları**

için karlı çıkacaklarına, kontrol dışı gerginliklerde de ortaya çıkan enerjinin sadece futbolun inceliklerini sergilemeye dönüştürülmesi gerektiğine yönelik telkinler verilerek şartlanmalar oluşturulmuştur.

Yapılan çalışmada, hipnotik telkinle ağrı stimulanı verilmiş ve bu stimulanlar sürekli değiştirilmiştir. Plazma kortikosteron seviyesi mükerrer yapılan seanslara alışıldığında yükselmiş ve bu durum bireysel hassasiyetle ilişkilendirilmiştir. Hipotalamustaki testesteron metabolizmasının ufak bir denemeden sonra azaldığı ve onu takip eden denemelerde ise arttığı bulunmuştur (Carli 1982).

Futbolculara da benzer telkinler verilmiş, hatta bazı kritik maçlardan öne kimin gerçekten erkek gibi oynadığını tesbit etmek amacıyla maç sonrası kan alarak testesteron hormonuna bakılacağı söylenmiştir. Maç sırasında da zaman zaman futbolculara kenardan bu hatırlatıldığında birden değiştiği görülmüştür. Çok ilginçtir ki bu blöfün yapıldığı maçlarda sporcuların daha mükemmel oynadıkları ve daha mükemmel sonuçlar aldıkları görülmüştür.

Stresi hafifleten oto-hipnoz, immün fonksiyonu geliştirmek için bir potansiyele sahiptir (LaBaw 1992). Bunlara benzer etki birçok biyokimyasal parametre de maç içerisinde test edilememiş olmasına karşın benzer olumlu sonuçlar elde edilmiş olduğu futbolcuların performanslarındaki sonuca yansıyan artıştan dolayı oluştuğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, hazırlık sezonu bile geçirmeden zaman zaman ekonomik krizlerden dolayı ekmek arası peynirle maça çıkan, zaman zaman emanet ayakkabı ile maça çıkmak zorunda kalan sporcuların ortaya koydukları başarıda son derece etken olduğu düşünülmektedir. Bunlar ve bunlara benzer fenomenler kullanılarak sportif performansın birçok yerinde son derece hassas ve dikkate değer avantajlar elde edilebilir. Bu avantajların Türk sporu lehine kullanılmasının gerekliliği üzerinde durulmalıdır.

Referanslar

Açıkada C., Ergen E. (1990); "Bilim ve Spor" Ankara.

Adlercreutz H., Kuoppasalmi K., Narvanen S., Kosunen K., Heikkinen R. (1982); "Use of hypnosis in studies of the effect of stress on cardiovascular function and hormones" Acta. Med. Scand. Suppl. Sweden 660: 84-94

Akgün N. (1994); "Egzersiz ve Spor Fizyolojisi" 1. Cilt, 5. Baskı, Ege Üniv. Bas. İzmir.

Aydın S., Odabaş O., Ercan M., Kara H., Ağargun M. Y. (1996); "Efficacy of testosterone, trazodone and Hypnotic suggestion in the treatment of non organic male sexual dysfunction" Br. J. Urol Feb;77 (2):256-60 Tr.

Barber T. X. (1969); "Hypnosis" A Scientifical Approach, Von Nastrant, New York.

Barber T. X. (1972); "Suggested (Hypnotic) Behavior Hypnosis" Research Developments and Perspectives. Chicago, Aldine- Atherton. Pp. 115-182.

- Bongartz W. (1989);** "Abnahme von Plasmakortisol und weissen Blutzellen noh Hypnose Eine Pilotstudie" Experimentale und Klinische Hypnose D. Beitrage Heft. 2. Bochum. pp101-107.
- Brosmer R. (1997);** "Zihinsel Antrenman" (çev. M. Ece Tuna) Atletizim Bilim Tek. Der. Ankara.
- Carli G. (1982);** "Animal hypnosis: an attempt to reach a definition" Arch. Etal Biol. May 120 (1-3) 138-59 İtaly.
- Cureton T. K. (1971);** "The phsyiological effect of exercise programs on adults" Springfield. İllinois.
- Çamlıyer H. (1984);** "Sporcularda Stres ve Sres Yaratın Faktörlere Göre Yaşınma Biçimleri" (Dokt. Tezi) Dokuz Eylül Üniv. Manisa.
- Ercan M. (1993);** "Hipnoz ve Hipnoterapi" Seha neş. İstanbul.
- Ericson C. J. (1991);** "Applications of cyberphysiologic techniques in pain management" Pediatkr-ann. Mar; 20 (3):145-6 148-50 USA
- Guyton A. C., Hall J. E. (1996);** "Medical Physiology" (Çev. Ed. H.Çavuşoğlu) Nobel Tıp Kitabevi. İstanbul.
- Harold B., Crasilneck Ph. D., Hall J. A. (1992);** "Clinical Hypnosis Principles and Applications" New York San Fransisco London
- Hartland J. (1971);** "Medical and Dental Hypnosis" (2nd.ed.) William end Wilkins, Baltimore.
- Hammond D. C. (1991);** "Hypnosis for postpolio syndrome" Am J. Clin Hyp, Jul 34 (1) p38-45 USA
- Hyman R. (1990);** " Psikolojik Araştırmanın Niteeliđi" (Çev. Y. Özakpınar. Selçuk Üniv. Yay. Yay no: 85. Konya
- Kaya Y. (1995);** "Hipnotik Telkinin Genel Yorgunluk ve Kan Glukoz, Laktat, LDH-L metabolizması Üzerine Etkileri" (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniv. Sağlık Bil. Enst. İstanbul.
- Kaya Y. (1998);** "The Effect of Hipnotization on General Weariness and Blood Glucose Lactate LDH-L Metabolism" V. International Sport Sciences Congress. Nov. Hacettepe Üniv. Ankara
- Klein K.B., Spiegel D. (1989);** "Modulation of Gastric acid Secretion by hypnosis". Gastroenterology Jun. 96 (6) 1383-7 U.S.A.
- Kraemer W. J., Lewis R. V., Triplett N. T., Koziris L. P., Heyman S., Noble B. J. (1992);** "Effects of hypnosis on Plasma Proenkephalin peptide F and Perceptual and Cardiovascular Responses During Submaximal Exercise" Eur. J. Appl Physiol. 65 (6) 573-8 Germany
- Kroger W. S. (1977);** "Clinical and Experimental Hypnosis in Medicine" Dentistry and Psychology, (2nd ed.), J.B. Lippincott Company, Philadelphia.
- Kurtuluş Ö. (1996);** "Bilim ve Teknolojik Haberler" Bilim ve Teknik Dergisi. Nisan. Ankara.
- LaBaw W. E. (1992)** "The use of hypnosis With hemophilia" Psychiatr-Med. 10 (4) 89-98 United-States
- Olness K., Macdonald J. T., Uden D.L. (1987);** "Comparison of self-hypnosis and propranolol in the treatment of juvenile classic migraine" Pediatrics Apr 79. 4. p 593-7 U.S.A.

**Takım Sporlarında Ferdi Hipnoz, Toplu Hipnoz ve Post Hipnotik Telkine Dayalı Oto Hipnoz
Yoluyla Elde Edilen Fenomenlerin Performansa Katkıları**

Özakkaş T. (1985); "Hipnoz" 1. Bas. 1.cilt. Se-da yay. Kayseri.

Özakkaş T. (1993); "Hipnoz" 2.Cilt. Özak yay. Kayseri.

Özakpınar Y. (1987); "Psikolojinin Temel Mefhumları" Selçuk Üniv. Yayın.
2. Baskı. Üniv. Yay. No 33. Konya

Özakpınar Y. (1987); "Öğrenmede Dikkat Problemi" Selçuk Üniv. Yayın.
2. Baskı. Üniv. Yay. No 31. Konya

Rainer K. (1990); "Psychologisches Wettkampftraining" (çev: M.
Akandere) S. Ü. Eğitim Fak. Derg. Konya

Ratner, H., Gross L., Cacac J., Catells S. (1990) "A Hypnotherapeutic
Approach to the Improvement of Compliance in Adolescent Diabetics" Am J.
Clin Hypn. U.S.A.32. 3. 154-9.

Roberts D. F. (1984); "Genetic Determinants of Sports Performance"
Sport and Human Genetic. Olympic Scientific Congress Proceedings Volum
4.USA.

Udolf. R. (1981); "Handbook for hypnosis for professionals von nostrand
reinhold campany" New York. Chapter