



2014 İSTANBUL KÜÇÜKLER SATRANÇ İL BİRİNCİLİĞİ

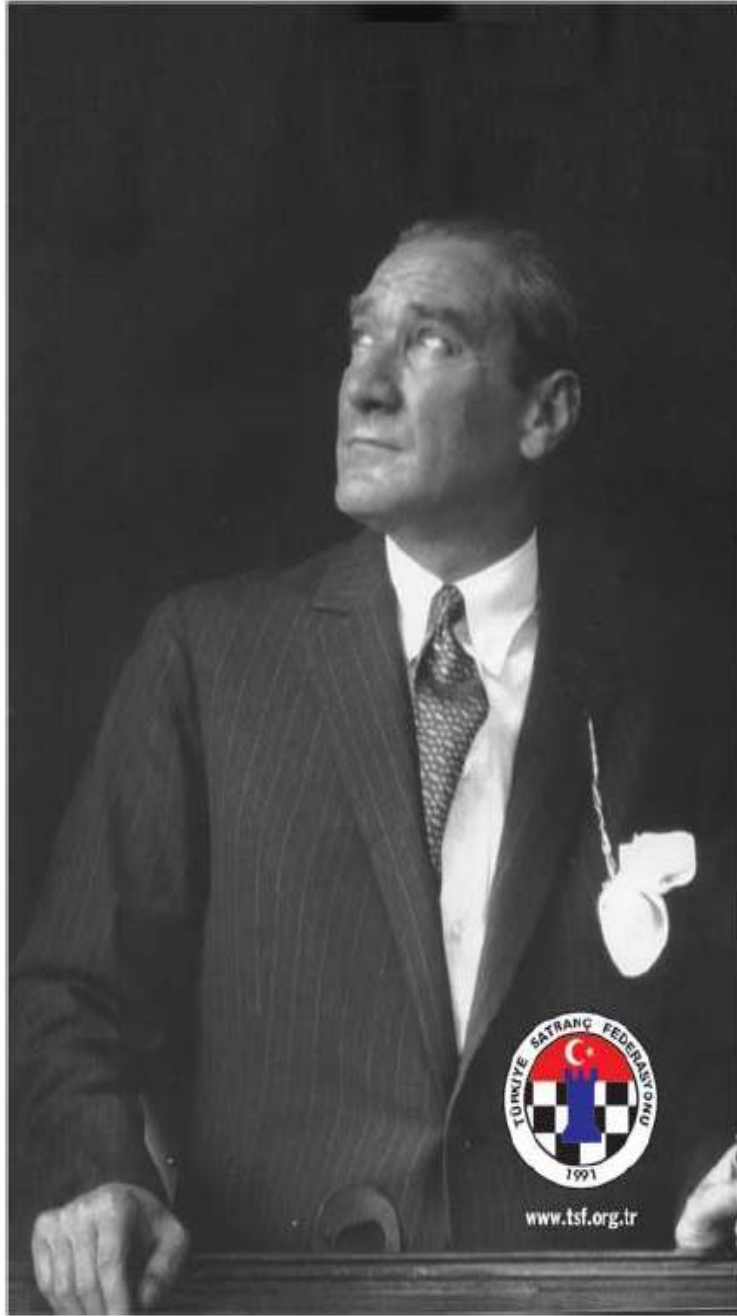
BAHÇELİEVLER BELEDİYESİ SİYAVUŞPAŞA SPOR KOMPLEKSİ

24-29 Ekim 2014



TSF İSTANBUL İL TEMSİLCİLİĞİ
www.istanbul.tsf.org.tr

yeşil
KUNDURA



Mustafa Kemal ATATÜRK
Türkiye Cumhuriyeti' nin Kurucusu



Sevgili sporcular, değerli veliler;

Satranç sporu ile yeni tanışan, onu geliştirmeyi ve ilerletmeyi sürdüren küçük satranların ulusal anlamda katılabilecekleri en büyük Őampiyonalardan biri olan Türkiye Küçükler Satranç Şampiyonası'nda yer alabilmek adına mücadele edecekleri İstanbul Küçükler Satranç İl Birinciliği bu yıl da Bahçelievler Belediyesi'nin desteğiyle organize ediliyor.

07-12 yaş aralığında yer alan minik sporcularımızın il çapında bir araya gelerek mücadele edecekleri en önemli ve en seçkin turnuvalardan biri olan Küçükler İl Birinciliği minik satranlarımıza Őüphesiz büyük artılar kazandıracak. Sporcularımız sabrederek mücadele etmeyi, satrancı mevcut kurallarına saygı göstererek sportmence oynayabilmeyi, kazanma ve kaybetme duygularını öğrenecekler.

Satrancın sosyal ve akademik hayata olan yadsınamaz katkılarının son derece farkında olan satranç ailemizin değerli yeleri velilerimiz ise, satranca güvenmeye ve çocuklarına destek olmaya devam edecekler.

Her sene organize ettiğimiz Türkiye Küçükler Şampiyonası sonunda ulusal takım havuzuna girmeyi başaran minik yeteneklerimiz, yıl içinde gerçekleşen ulusal takım kamplarında çok değerli tecrübeler kazanacak, önemli derecelere imza atan minik sporcularımız ise Dünya ve Avrupa Yaş Grupları Őampiyonalarına federasyon imkânı ile gnderilecekler. Bu aşamalara gelebilmek için illerde yapılan İl Birincilikleri çok önemli bir adımı temsil ediyor.

Satrancın altyapısını oluşturduğumuz en önemli turnuvalardan biri olan Küçükler İl Birinciliğine katılacak olan minik sporcularımıza başarılar diliyor, katkılarıyla yanımızda olan Bahçelievler Belediye Başkanı Osman Develioğlu'na teŐekkürlerimi sunuyorum.

Glkz TULAY
Türkiye Satranç Federasyonu Başkanı



Sevgili çocuklar;

En önemli zeka oyunlarından olan satranç sayesinde çocuklarımız hayatı kolaylaştıracak bir çok kazanım elde edebilirler. Sporun en değerli dallarından biri olan satranç sayesinde beyninizin tüm fonksiyonlarını kullanma becerisi kazanabilir, karşılaştığınız zorlukları kolayca aşabilirsiniz.

Bugünün çocukları ve gençleri bu ülkenin yarınlarıdır. Gelecek nesilleri ne kadar iyi yetiştirsek geleceğimiz o kadar sağlam olur. Temelinde zeka eğitimi ve düşünce kabiliyetini geliştirmeyi hedefleyen nadir spor dallarından biridir satranç. Oynadıkça zekanız her geçen gün daha da gelişerek, kendinize olan güveninizi arttırabilir ve sağlam karar alma yeteneği kazanabilirsiniz.

Hayatta başarılı olmak isteyen bireyler küçük yaştan itibaren aldığı eğitimin yanına satrancı da mutlaka eklemelidir. Sizler okuldaki başarınıza, satrancı da ekleyerek bir adım öne geçtiniz. Diğer spor dallarında kazanan ve kaybeden olmak üzere iki taraf vardır. Fakat satrançta kaybeden yoktur, her zaman kazanmak vardır. Oynadığınız her satranç karşılaşması sizlere sağlıklı düşünme yetisi kazandıracığı için, rakibinizi yenseniz de rakibinize yenilseniz de hiç kaybetmeyeceksiniz.

Sponsorluğunu Bahçelievler Belediyesi'nin yaptığı ve İstanbul genelinde yüzlerce sporcunun katılımıyla gerçekleştirilecek olan bu önemli turnuvaya katılmanızdan gurur duyduğumu belirtirken, gösterdiğiniz centilmenlikle iyi birer örnek olacağınıza inanıyorum.

Turnuvamıza katılan tüm sporcularımıza başarılar dilerim.

Osman DEVELİOĞLU
Bahçelievler Belediye Başkanı

ORGANİZASYON HAKKINDA

Değerli antrenörlerimiz, velilerimiz ve sporcularımız;

İstanbul Küçükler Satranç Şampiyonası sporcularımız için en önemli yarışmalardan biridir. Turnuva sonrasında dereceye giren sporcularımız 2014 İstanbul unvanına sahip olacaktır. (10 Yaş, 12 Yaş İstanbul Birincisi v.b gibi). Turnuvaya katılıp tamamlayan tüm sporcularımız Türkiye Satranç Federasyonu tarafından yapılacak olan 2014-2015 yılı Küçükler Şampiyonasına katılma hakkı kazanacaklardır.

Güvenlik elemanlarımız sizlerin ve sporcularımızın sorun yaşamadan yarışmayı bitirmesi için yardımcı olacaklardır. Lütfen uyarı ve yönlendirmelere dikkat ediniz.

Turnuvada görev yapacak Başhakem ve hakemlerimiz, yarışmanın sağlıklı bir şekilde idare edilmesi ve sonuçlanması için adil ve tarafsız bir şekilde maçları yöneteceklerdir. Bu konuda bize güveniniz ve sporcularımıza da bunu anlatınız.

Turnuva düzeni ile ilgili tüm krokiler hazırlanarak panolarda yer alacaktır. Sporcular turnuva salonuna 30 dakika önce alınmaya başlanacaktır. Turnuva başlama saatinden 15 dakika sonrasında halen masasına gelmemiş sporcular maçlarını kaybedeceklerdir. (Geç kalma süresi "15" onbeş dakikadır) Dikkat: Katılmadığınız veya geç kaldığınız bir maç olduğunda başhakeme turnuvaya devam edeceğinize dair dilekçenizi veriniz.

Başhakemin uygun gördüğü şartlarda anons yapılarak veliler salona alınacak ve 10 dakika fotoğraf çekimine izin verilecektir. Fotoğraf çekimi için size tanınan süre bittikten sonra lütfen uyarı beklemeden salondan ayrılınız. Salona girişlerde düzene ve kurallara uymanız turların zamanında başlayabilmesi, veli ve antrenörlerin fotoğraf çekebilmeleri, küçük sporcularımızın salona girişlerinde ezilmemeleri gibi hususlarda çok büyük önem taşır. Gereksiz koşturmaca ve telaştan kaçınınız. Bu konuda da sizlerin yardımına ihtiyacımız var, lütfen gerekli özeni gösteriniz.

Turnuvarımıza basın mensupları davet edilecektir. Turnuva 29 Ekim 2014 tarihinde son tur sonrasında ödül töreni ile sona erecektir. Lütfen ödül töreni sonuna kadar bekleyiniz.

Siz veli ve antrenörlerimizin bekleme alanı olarak turnuva salonunun alt katı, ön tarafında bulunan kafe ve açık alan sizlerin rahatça bekleyebilmesi için hazırlanmıştır. Ayrıca, spor salonu tribünlerinde sessizlik sağlandığı takdirde maçlar tribünden de izlenebilecektir. Lütfen bu bölümlerin kullanımında kurallara uymaya özen gösteriniz. **Yarışma alanına seyirci alınmayacaktır.**

Cep telefonu ve benzeri iletişim cihazlarının yarışma salonlarına getirilmesi doğru bir davranış değildir. Aksine davranışlar hakemler tarafından, kurallar gereği, cezalandırılacaktır.

Turnuvanın teknik konuları hakkında tüm bilgilere yarışma yönergesinden ulaşabilirsiniz. Turnuva öncesinde muhakkak teknik toplantıya katılınız. Turnuva boyunca güzel vakit geçirmenizi sağlayacak çeşitli sosyal etkinlikler yapılacaktır.

Turnuva boyunca eleme olmadığını ve 8 turu tamamlamanın çok önemli olduğunu sporculara hassasiyetle anlatınız.

YARIŞMA PROGRAMI

10-11-12 Yaş (2003-2004-2005 Doğumlular)	TARİH	SAAT
Yarışma İçin Son Başvuru	17 Ekim 2014 Cuma	18.00
Kayıt Kontrol Başlangıç	24 Ekim 2014 Cuma	12.00
Teknik Toplantı		12.30
Kayıt Kontrol Bitiş		13.15
1. TUR		14.00
2. TUR		17.30
3. TUR	25 Ekim 2014 Cumartesi	10.00
4. TUR		14.00
5. TUR		17.30
6. TUR	26 Ekim 2014 Pazar	10.00
7. TUR		14.00
8. TUR		17.30
Ödül Töreni		Tur Bitiminde

7-8-9 Yaş (2006-2007-2008 Doğumlular)	TARİH	SAAT
Yarışma İçin Son Başvuru	17 Ekim 2014 Cuma	18.00
Kayıt Kontrol Başlangıç	27 Ekim 2014 Pazartesi	09.00
Teknik Toplantı		09.30
Kayıt Kontrol Bitiş		10.15
1. TUR		11.00
2. TUR		14.00
3. TUR	17.00	
4. TUR	28 Ekim 2014 Salı	11.00
5. TUR		14.00
6. TUR		17.00
7. TUR	29 Ekim 2014 Çarşamba	11.00
8. TUR		14.30
Ödül Töreni		18.00

SAĞLIK

Her sporcu ve katılımcılar, turnuva boyunca organizasyon tarafından sağlanan sağlık hizmetinden faydalanabilecektir. Olası acil sağlık sorunlarınız karşısında, sağlık görevlisi, turnuva sorumlusuna başvurmanız yeterli olacaktır. Gerekli hijyen koşullarına uyarak kendinizin ve çevrenizin sağlığına da katkıda bulunabilir, uyarı ve yönlendirmeleri izleyerek problem oluşmasını engelleyebilirsiniz.

TURNUVA SAYFASI & TURNUVA YERİ VE ULAŞIM

Turnuva öncesi ve esnasında her türlü bilgiye Yarışma Sayfasından ulaşabilirsiniz.

Turnuva sayfası üzerinden ilk masaların Canlı Yayını yapılacaktır.

Maç sonuçları, fotoğraflar, haberler güncel olarak yarışma sayfasına konulacaktır. Turlar esnasında her kategorideki eşlendirme, sonuç ve sıralamalar maçların bitiminden hemen sonra yayınlanacaktır. Turnuva Sayfası: www.istanbulkucukler.tsf.org.tr

Turnuva Bahçelievler Belediyesi Siyavuşpaşa Spor Kompleksinde yapılacaktır.

Adres: Eski Siyavuşpaşa Mah. Çavuşpaşa Cad. Oğuzhan Sokak No:9

BAHÇELİEVLER / İSTANBUL Tlf. 0 212 554 21 03 - 0 212 554 21 06



Toplu Ulaşım ile gelecekler için Şirinevler metrobüs durağında indikten sonra Şirinevler tarafından **Kuleli-Şirinevler-Parseller-Soğanlı** dolmuşuna binmeleri gerekmektedir. Bu hat üzerinde Mustafa Kemal Paşa Caddesi üzerinde Beyaz Konaklarda inip 70 metre kadar Karaman sokak veya Oğuzhan sokaktan yürümeleri gerekmektedir.

(Ulaşım bilgileri ve krokiler turnuva sayfasında yayınlanmıştır.)

ONUR KURULU

GÜLKİZ TULAY (Türkiye Satranç Federasyonu Başkanı)

OSMAN DEVELİOĞLU (İstanbul Bahçelievler Belediye Başkanı)

ADNAN KUZU (GHSİM Spor Şube Müdürü)

DÜZENLEME KURULU

ZEKERİYA YILDIZ (Turnuva Organizasyon Sorumlusu)

RIZA ÖNEY (TSF İstanbul İl Temsilcisi)

ÇETİN AKCA (Turnuva Direktörü)

HAKAN ÖZGÜR (Tertip Komitesi Üyesi)

MİNE YILMAZ (Tertip Komitesi Üyesi)

EYÜP ARAZ (Tertip Komitesi Üyesi)

NURİYE ŞAKAR (Tertip Komitesi Üyesi)

YAKUP COŞKUN (Tertip Komitesi Üyesi)

TURGAY ÜLKER (Tertip Komitesi Üyesi)

MEHMET ÖNEY (Tertip Komitesi Üyesi)

(NA) ÖZGÜR ACAR (Turnuva Başhakemi)

(NA) SELDA ELDEN (Turnuva Başhakemi)

ÖDÜLLER

Turnuva ödülleri yarışma yönergesi ve turnuva sayfasında ilan edilmiştir. Ek ödülleri sponsorlarımız tarafından teknik toplantıda duyurulacak ve ilan edilecektir.

DESTEK VERENLER



SAĞLIKLI YAŞAM

Prof.Dr. Kıvanç Güngör

Sportif Egzersizler ve Sağlıklı Yaşam Zinciri

Bir turnuvada oynanan satranç maçlarında oyuncuların zihinsel olarak dayanıklı olmalarına ek olarak fiziksel anlamda da yeterli olmaları önemlidir. Çünkü bazen saatler süren satranç maçları stres dolu enerji tüketen süreçlerdir. Özellikle üst düzey satranç turnuvalarına katılan oyuncuların harcadıkları enerji açısından, en azından atıcılık, araba yarışı ve golf gibi spor dallarında yarışan oyuncularla aynı kategoride değerlendirilmeleri gerektiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle satranç masasında geçirilecek teorik ve pratik eğitimin yoğunluğu ne kadar önemli ise, fiziksel egzersiz, sağlıklı beslenme ve uygun sıvı alımı planı da o derece önemli hale gelmektedir.

İzlenmiştir ki; 6–7 saat süren bir satranç oyununda sporcular, 8-9 turluk bir boks maçında harcanan efora eş değer efor harcarlar.

Satranç oyuncuları için kahvaltı günün en önemli öğünlerinden biridir. Çünkü sabah saatlerinde alınan besinin gün boyu zihinsel ve fiziksel aktiviteye etkisi barizdir. Bunun nedeni, zihinsel aktiviteler için şart olan beyin ve karaciğerdeki glukoz oluşumuna sabah yapılan kahvaltının direkt etkisi olduğudur. Yapılmadığı günlerde yoğunlaşma, hafıza ve dikkatimizin olumsuz yönde etkilendiği bilimsel olarak çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Kahvaltı her gün düzenli olarak ve mümkünse genellikle aynı saatlerde yapılmalıdır. Ayrıca üst düzey satranç oyuncuları arasında yapılan bir anket çalışmasında; gece geç saatlere kadar satranç çalışan, geç yatan oyuncuların geç kalkarak, kahvaltı yapılacak zaman dilimini kaçırdığı ve sağlıklı beslenemedikleri gösterilmiştir. Bu nedenle gece geç saatlere kalmadan uyumakta sağlıklı beslenme kadar önemlidir.

Oyundan önce ağır ve sindirimi güç yiyeceklerin alımından kaçınılmalıdır ve bu düzenli hale getirilmelidir. Eğer ağır, yağlı yiyecekler alınırsa veya aşırı miktarda yenilirse sindirim işlemi uzun sürecektir. Bu süreç oyuncuyu uykuya eğimli ve yorgun hale getirecektir. Oyun sırasında reaksiyonları yavaşlayacak, odaklanma, strateji ve araştırma özellikleri olumsuz yönde etkilenecektir. Bundan dolayı mümkünse oyundan önceki son öğün yaklaşık 3 saat önce yenilmelidir. Eğer oyuncu, oyundan önceki dönemde beslenme ihtiyacı olduğunu düşünüyorsa, oyundan 1–2 saat önce meyve, meyve suyu, sporcu içecekleri, az yağlı yoğurt veya meyveli yoğurt gibi hafif yiyecek ve içecekler almalıdır. Yağlı ve kızartılmış yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

Oyun sırasında düzenli sıvı alımını öneriyoruz. Eğer oyuncu maç sırasında katı gıda almak isterse, meyve suları, maden suyu, , çay, kahve, spor içecekleri, meyveler, kurutulmuş meyveler, çikolata ve çeşitli kurabiyeler tüketilebilir. Ancak miktar olarak aşırıya kaçmadan sınırlı miktarlarda yenilmelidir.

Sıvı alırken düzenli aralıklarla azar azar içmek önemli, daha az aralıklarla daha çok miktarda sıvı alımı tercih edilmemelidir, susama hissi oluşmamasına da dikkat edilmelidir. Çünkü susuzluk hissi su ve sıvı eksikliğinin geç bulgusudur. Konsantrasyon, kısa süreli hafıza ve analiz eksikliğine neden olabilir.

Bu arada çocuklarımızın dinlenmelerinin önemli olması kadar, maç aralarındaki süreçlerde onları eğlendirebilecek düzenli egzersiz yapmaları da çok önemlidir. Egzersiz oyuncunun

satranç masasındaki düzgün pozisyonuna katkıda bulunmanın yanı sıra, oyundaki mücadele direncini de artırır. Buna ek olarak fiziksel olarak diri bir oyuncu zihinsel aktivitelerin bütün aşamalarında da aktif olacaktır. Daha yüksek yoğunlaşma, dikkat ve hafıza kapasitesi kaçınılmaz olacaktır.

Bazen çocuklarımızın idrarının rengi, miktarı ve kokusu da bize önemli oranda beslenme ve sıvı alımı ile ilgili fikir verebilir. Eğer oyuncunun idrarının rengi koyu, kirli sarı veya açık kahverengi, miktarı az ve kuvvetli idrar kokusu geliyorsa bunlar oyuncunun düzenli ve yeterli sıvı almadığını gösterir. Hemen uygun miktarda bol sıvı alması sağlanmalıdır. Yapılacak bu işlem oyuncunun hem yoğunlaşmasını hem de performansını arttıracaktır.

PSİKOLOG GÖRÜŞÜ

Psk. Aytaç ONGUN

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımızın düşünen, problem çözebilen, üreten, kendini geliştiren, çağdaş, yaratıcı, kendini doğru ve rahat anlatabilen bireyler olmasını sağlayacak önlemler almak istiyorsak, yöneticiler, çalıştırıcılar, hakemler, sporcular, veliler ve eğitmenler aynı dili konuşmak durumundayız. Biliyoruz ki, eğitim tek bir kişi ya da ortamla sınırlı değil. Kazandırmayı istediğimiz olumlu davranışları salt karşılaşma salonuyla sınırlarsak, kalıcılık sağlayamayız. Öğrettiklerimizin etkili olabilmesi için, günlük yaşamda da kullanılabilir olması şart. Öğrenmenin küçük yaş gruplarında çok daha etkili ve kalıcı olduğundan yola çıcarsak, satrancın hedeflerine ulaşabilmek adına geniş kapsamlı bir eğitim modelinden söz etmek ve bunu geniş kitlelere yaymak durumundayız.

Çocukla kurulacak tutarlı ve etkili iletişim, onun eğitiminin ve mutlu bir yaşam sürmesinin temelini oluşturur. Önemli olan, insanlarla yapıcı olarak konuşmasını öğrenmek ve bunu uygulamaya koyabilmektir. İlişkileri güçlendirmede en önemli etken, karşımızdakini olduğu gibi kabul etmektir ki, zaten iletişimin temel ilkesi budur. Çocuk olduğu gibi kabullenilmeli ve bu haliyle önemsendiği, sevildiği duyumsatılmalıdır. Çocukla en etkili iletişim, onu dinleyerek kurulur; salt duyarak değil. İyi bir eğitimin adresi, çocuğu kendi istek ve beklentilerimiz doğrultusunda programlamak yerine, onu yetenek ve istekleri doğrultusunda yönlendirmekten geçer. Yapılacak en doğru şey, iletişimde 'Çocuk olsaydım, ne yapardım?' sorusuna yanıt vermeye çalışmaktır. Böylelikle onun karşısında olmak yerine onun yanında olunacaktır. Çocuğun hata ya da eksikliklerini sert bir şekilde yüzüne vurmak, sorunun



çözülmemiş bir hale bürünmesine neden olurken; sorunu dile getirip açıklık kazandırmak, onun çözümü kendi başına bulmasını sağlayacaktır. Çünkü çocuk suçlanmak yerine, olay hakkında bilgi verildiğinde yapılması gerekeni anlar.

Çocuk eğitiminde en sağlıklı olanı, içinde kazanan ya da yitirenlerin olmadığı, anne baba ve çocuğun karşılıklı doyum içinde yaşamlarını sürdürdüğü bir yöntem geliştirebilmektir. Burada

anahtar sözcük 'uzlaşma' dır. Anne babaların unutmaması gereken en önemli nokta, çocuğun kapasitesine göre beklenti düzeyi belirlemeleridir. Aile, çocuk eğitiminde, onun her zaman kendilerinin yanında olduğunu duyumsayarak destek bulacağı ve bir o kadar da onları hiç görmeyerek kendini özgür duyumsayacağı bir yerde durmalıdır.

Satranç sporunun yararları ve hedefleri iyi anlaşılıp, bu yönde eğitim verildiğinde, en geçerli ve güçlü eğitim modellerinden biri olan satranç, çocukların mutlu yetişkinler olarak topluma kazandırılmalarını sağlayacaktır.

Yaş dönemine göre gelişimsel özelliklerin bilinmesi, satrancı öğrenen ve öğreten kişilere eğitim sırasında büyük kolaylıklar sağlamaktadır.

Satranç karşılaşmaları öncesi ve sırasında yaşanan stres, sporcuların performansını ortaya koymalarını engelleyebilmektedir. Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir gerginlik durumudur. Kişi tehlike ile karşılaşınca kendini korumaya çalışır; tehlikeyle başa çıkabileceğine inanırsa onunla savaşır, savaşamayacağına inanırsa da ondan kaçır. Stres genellikle olumsuz bir şey olarak düşünülse de, onun olumlu bir yanı da vardır. Kişiden kişiye değişebilen belirli oranda stres, var oluşumuzun olumlu bir özelliğidir ve gereklidir. Çünkü bu tür stres, kişide ruhsal gelişmelere ve olgunlaşmaya neden olur. Stres verici durumlar kadar, onunla karşılaşan kişinin psikolojik özelliklerinin de değerlendirilmesi gerekir. Çünkü stres, onu zihninde yaşayan kişiye aittir. Aynı olay farklı kişilerde farklı tepkilere, hatta aynı kişide farklı zamanlarda farklı tepkilere neden olabilir. Bir olayı ya da durumu stres verici olarak tanımlamamız, o olayı algılama ve başa çıkma becerilerimizle ilintilidir. Her insanın kendine özgü bir stresten korunma ve başa çıkma davranışı vardır. Esnek olabilmek, değişime açıklık stresle başa çıkmada en önemli unsurdur. Bu konuda kişilerin bilgilendirilmesi ve bazı yaşam becerilerinin kazandırılması, kişiler arası iletişimin sağlıklı olması, performansın artırılması ve sağlıklı bir yaşam sürme açısından büyük öneme sahiptir. Sürekli zamanla yarışan, ayrıntılara takılan, sabırsız insanlar daha fazla tehdit altındayken; olaylara daha geniş açıdan bakabilen insanlar stres konusunda daha rahat çözümler geliştirebilmektedirler. Satranç karşılaşmalarında bunu bilen ve uygulayabilen veli ve sporcular, her zaman daha kazançlı çıkacaklardır. Karşılaşma sırasında kendilerine olumlu telkin verebilmeyi başaran sporcu, duyumsadığı gerginliği önemli oranda azaltabilecektir. Gevşemeyi bilen sporcu (ya da karşılaşmayı izleyen veli) biriken stresin yarattığı gerginlikten daha çabuk sıyrılır ve yeniden enerji üretmek için kendisine zaman tanımış olur. Derinlemesine gevşeme tekniklerinden otojenik eğitim alan kişi, bir başkasının yardımı olmaksızın o anda kendini rahatlatmayı bilir. Problem çözme teknikleri de, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir. Özellikle satranç vb sporlarda zamanı iyi kullanma önem taşıdığından, sporculara bu konuda verilecek bilgiler, kendilerini daha az strese sokmalarında değerli araçlar olarak kullanılabilir.

Yaşamla baş etmemizi, sorunlarla mücadele etmemizi sağlayan, zorluklara dayanmamızı kolaylaştıran özgüven, önemli kişisel özelliklerimizdendir. Özgüven başarı için en güçlü kaynaktır. Yaklaşımımıza bağlı olarak, başka insanlar ya da olaylar bazen özgüvenimizi azaltabilir. Olaylara ve durumlara özgüvenli bir şekilde yaklaşmak ve bunu sürdürmek önemlidir. Özgüveni yeterli düzeyde olan kişi, bir işi yapamadığında mazeret üretmek yerine yeniden denemeyi seçer. Sporcularda özgüvenin yeterli düzeyde olması, yaşanan yenilgilerin yaşamın sonu olmadığına anlaşılması ve hataları dert etmek yerine onlardan ders alabilme gücünü gelişmesi anlamına gelir. Kendine güveni olan kişiye başarı, doğal ve doğru gelir. Bu nedenle kişilerin özgüven duygularını nelerin etkilediğini iyi bilmeleri ve ona göre önlem almaları gerekmektedir. Çünkü özgüven genelde kendimizi olaya nasıl hazırladığımız ve kendimizi nasıl gördüğümüzle bağlantılıdır. Özgüven zayıfladığında, sporcu hiç kimsenin mükemmel olmadığını kabul etmekle işe başlamalı, başkalarının kendinde olmayan bazı

özelliklere sahip olduğu kadar, kendisinin de büyük şeyleri başarma gücüne sahip olduğunu görebilmelidir. Karşılaşma sırasında endişeyi azaltıcı telkinlerin yanı sıra, karşısındakiyle rekabet edeceği alanda kendisini geliştirmeye odaklanan sporcu, sahip olduğu ve iyi kullanabileceği yeteneklerini aklına getirecek, güvenli davrandığında kazançlı çıkacağını bilecektir.

BESLENME

Derleyen
Yalçın Çolak
Gıda Mühendisi

Yeterli Ve Dengeli Beslenme Nasıl Olmalı?

Beslenme, büyüme ve yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme hiçbir zaman sadece karın doyurmak anlamına gelmez. Yaş, cinsiyet, aktivite, genetik ve fizyolojik özellikler ve hastalık durumu, alınması gereken besin öğeleri miktarını etkiler. Bu yüzden beslenme bireye özgü planlanmalıdır. Ancak, toplumun sağlığı için bazı temel beslenme ilkelerinin genelleştirilmesi gerekmektedir.

Yenilebilir ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları BESİN ya da GIDA ya da YİYECEK olarak tanımlanır. Besinlerimiz çok çeşitlidir. Her çeşit besinin içinde değişik miktarlarda "besin ögesi" dediğimiz kimyasal moleküller bulunur. Bugüne değin beslenme bilimi üzerindeki araştırmalar, insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için 50'den fazla türde besin ögesine gereksinimi olduğunu göstermiştir. İnsanların gereksinimi olan bu besin öğelerini altı grupta toplayabiliriz:

1 Proteinler: Vücudun esas yapısını oluştururlar. Protein, büyüme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir.

2 Karbonhidratlar: Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamalıdır. Günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır.



3 Yağlar: Vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterince alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınır. Deri altı yağı vücut ısısının hızlı kaybını önler. Aynı zamanda bazı hormonların yapımı içinde gereklidir.

4 Mineraller: Vücut suyunun dengede tutulması, iskelet ve dişlerin yapısında, vücut besin öğelerinin enerji oluşması için gerekli oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı mineraller de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde ve savunma sisteminin yeterliliğinde kullanılır.

5 Vitaminler: Vücuttaki birçok kimyasal olay vitaminlerin yardımı ile oluşur.

6 Su: Besinlerin sindirimi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması sonucu oluşan artık maddelerin atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir.

Yeterli Beslenme, genellikle vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelir. Karbonhidratlar, yağlar ve protein enerji sağlayan öğelerdir. Dengeli beslenme ise, enerji yanında bütün besin öğelerinin gereksinim kadar sağlanmasıdır. Örneğin insan gerektiğinden çok yerse, besin öğeleri gerektiğinden çok alınır. Çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak birikebilir. Bunu sonucu da Şişmanlık dediğimiz hastalık ortaya çıkar. İnsan bazen de yeterince yediğini düşünebilir ancak uygun seçim yapamaz ya da yanlış hazırlama, pişirme yöntemi uygularsa, besin öğelerinin bazılarında kayıplar olur ve kişinin sağlığı bundan etkilenir. Bu duruma DENGESİZ BESLENME denir.

Besinler içerdikleri besin öğeleri ile görünüş, şekil ve lezzet yönünden 4 ana besin grubunda toplanabilirler:

1 Et- Yumurta- Kuru baklagil Grubu: Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, Fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır.

Bu grup:

- Protein
- Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- B1, B6, B12 ve A vitamini
- Posa(kuru baklagiller) içerir.

Etler iyi kalite protein, demir, B12 vitamini ve çinko kaynağıdır. Özellikle balıklarda Omega 3 yağ asidi oldukça yüksektir. Bu grubu günde 50–60 gr kadar tüketmek uygundur.

Yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içeriğinden kolesterol yükseltici etkisi yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Yumurta haftada 3–4 kez tüketilmesi uygundur.

Günlük posa alımını arttırmak için haftada en az iki kez Kuru baklagil tüketmeye özen gösterilmelidir. Porsiyon ölçüsü ise bir çay bardağı yani 90–100 gr kadardır.

Yağlı tohumlardan Ceviz; tekli doymamış yağ asitleri ve Omega 3 yağ asitlerinden de zengindir. Ayrıca E vitamini ve flavonoid içermeleri nedeniyle Koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar. Enerji değeri yüksek olan bu besinleri özellikle çocuklar, gebe ve emziciler ve ağır işte çalışanlar daha fazla tüketmeli. Sağlıklı bir bireyin tüketmesi gereken ise 30 gr kadardır.

2 Süt Grubu: Süt, yoğurt, peynir, süttezu gibi süttten yapılan besinler bu gruba girer.

Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2, B12, A vitaminleri olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.

Yetişkinlerde günlük süt tüketiminin en az 2 porsiyon olması önerilmektedir. Yani 2 su bardağı kadar süt-yoğurt ya da 50 gr kadar peynir, bir su bardağı süt, yoğurt gibi. Çocukların, gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların ise günlük 3–4

porsiyon tüketmesi gerekmektedir. Yağ ve kolesterolü yüksek olan kişilerin ise yağı azaltılmış ürünleri tercih etmeleri daha uygun olacaktır.

3 Ekmek ve Tahıl Grubu: Tahıllar bizim toplumumuzun temel besin grubudur. Buğday, mısır, pirinç, çavdar ve yulaf ve bunlardan yapılan, un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grubun içinde yer alır.

Tahıllarda en çok bulunan besin ögesi karbohidrattır. Ayrıca lif, az miktarda kalitesi düşük protein bulunur. Bu protein, Kuru baklagil ve süt, etle birlikte kullanıldığında kalitesi artabilmektedir. A vitamin, C vitamin ve B12 dışındaki diğer B grubu vitaminler vardır. Özellikle de B1 vitamini için iyi bir kaynak olduğu söylenebilir.

Sağlıklı beslenebilmek için tam tahıl ürünlerini tüketmeye özen göstermeliyiz. Tam tahıl ürünlerini günde 6 porsiyon olarak tüketilmeli (6 dilim ekmek veya 3 dilim ekmek, 1 kâse çorba, 4 yemek kaşığı pilav). Ağır işte çalışan gereksinmesi daha fazla olanların daha fazla tüketmesi, tam tersi şişman ve hareketsiz olanlarında daha az tüketmesi uygun olur.

4 Sebze ve Meyve Grubu: Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur. Bu nedenle de günlük enerji alımını pek fazla katkıda bulunmazlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindir. Folik Asit, A vitaminin ön maddesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindir.

Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar böylece birçok kronik hastalığın ve kanserin oluşma riskini azaltırlar.

Yeterli ve Dengeli beslenebilmek için;

- Bir iki besin türünden çok yemek yerine, değişik tür besinlerden gereksinimimiz kadar yemeliyiz.
- Günde en az üç öğün besin tüketmeliyiz.
- Şekerli içecek ve tatlı tüketiminizi azaltmalı, şekeri az içeren besinleri tercih etmeliyiz.
- Lezzetine bakmadan yemeklere tuz eklememeli ve fazla tuzlu besinlerden uzak durmalıyız.
- Unutmamalıyız ki yağların tüketim miktarı kadar türü de önemlidir. Günlük tükettiğiniz yağın üçte biri tereyağı, üçte biri zeytinyağı, üçte biri de ayçiçeği yağı gibi diğer bitkisel yağlardan olmalıdır.
- Günlük su tüketimimize dikkat etmeli En az 6–8 bardak suyu tüketmeye çalışmalıyız.
- Yiyecek alırken, saklarken, hazırlarken ve pişirirken besin güvenliğinin sağlanması ve vitamin mineral kayıplarının en aza indirilmesi için gerekli önerileri öğrenmeli ve şartları yerine getirmeliyiz.(Açıkta satılan yiyecek almamak, besin ambalajı üzerindeki etiketleri okumak, çiğ besinlerle pişmiş besinleri hazırlarken, satın alırken, depolarken birbiriyle temas ettirmemek, sebzeleri pişirirken suyunu dökmek gibi.)

SAĞLIKLI FAST-FOOD OLUR MU?

Hepimiz fast-food tüketiyoruz. Türkçeye "hızlı hazır yemek sistemi" olarak çevrilebilecek fast-food beslenme artık hızlı tempolu şehir yaşamının bir parçası oldu. Sadece tüketilen hamburger, pizza gibi besinler fast-food değil aslında, yolda yürürken bir yandan da yemeye çalıştığımız simit, poğaça ve benzeri besinler, ekmek arası köfteler, dönerler de fast-food besinler arasında. Hayatımızı bu kadar sarmış olan fast-food besinlerin zararları ve daha yararlı hale getirebilmek için yapılacak sağlıklı seçimleri sizler için derledik.

Fast-Food Besinleri Yakından Tanıyalım...

Fast-food besinlerin beslenme açısından çokta sağlıklı seçimler olmadığını neredeyse herkes biliyor. Peki, uzmanlar bu besinleri neden sağlıklı bulmuyor? Çünkü;

* Yüksek enerji içeriyorlar: Şişmanlık sorununun giderek arttığı dünyamızda, yüksek enerjili besinlerin tüketiminin azaltılması, şişmanlığın çözümünde bu gün kullanılan basamak taşı olduğu için beslenme uzmanları bu tür besinleri desteklemiyor. Küçük menülerin 500-600 kalori, mega boylarının 1000-1500 kalori olması fast-food besinlerin korkutan bir yüzü olmaya devam ediyor.

* Fazla miktarda yağ içeriyorlar: Fast-food besinler kalp damar sağlığını tehdit eden doymuş yağlardan ve trans yağ asitlerinden de genelde zenginler.

* Vitaminlerden fakirler: Fast-food besinler özellikle A, C vitaminlerinden ve folik asitten fakirdirler.

* Tuz içerikleri fazla: Fazla miktarda tuz içerirler. Bu da, fazla miktarda alındığında yüksek tansiyon riskini arttıran sodyum mineralinden zengin oldukları anlamına gelmektedir.

* Posadan fakirler: Kolesterolümüzü düşüren, bağırsaklarımızı çalıştıran ve bizi birçok kronik hastalıktan koruyan posayı çok az miktarda içeriyorlar.

Kaçamıyorsanız, Sağlıklı Seçimlerle Korunun...

Süper ve mega boylardan, indirimli "tam ekmek" menülerden uzaklaşın... Fiyatları ve görüntüleri ne kadar cazip görünse de, ihtiyacınızdan fazla olan kalorileri, yağları ve sodyumu vücudunuza yüklemenize gerek yok.

Sağlıklı et seçimleri yapın... Herkes tavuk ve balığın sağlıklı olduğunu düşünse de, fast-food restoranlarda genelde bu ürünler ağır soslara batırılıp kızartılır. Bu nedenle ızgara pişirilmiş bir kırmızı et tercihi, çok daha sağlıklı olabilir.

Paylaşımçı olun... Kızarmış patates, boş kalori kaynağı sayılabilecek bir besindir. Bu nedenle arkadaşınızla "küçük boy" patatesinizi paylaşın.

İçecek siparişi önemli bir konudur... Fast-food restoranlarda sunulan birçok içecek şeker yüklüdür. Bu nedenle içecek siparişi verirken taze sıkılmış meyve suyu veya ayran tercih edin. Gazlı içeceklere olan isteğinizi "bu seferlik" durduramadıysanız, diyet ürünleri tercih etmeye çalışın. En sağlıklı tercihlerden birinin su olduğunu unutmayın.

Salata miktarını arttırın... Tüketeceğiniz besinleri seçerken, salatalara da mutlaka yer verin. Önceden hazırlanıp bekletildiklerinden dolayı vitamin içerikleri az olsa da, enerji alımınızı azaltmada ve posa alımınızı arttırmada size yardımcı olacaklar. Yalnız salata soslarına ve salataların içerdikleri yağ miktarına dikkat etmekte fayda var. Bazı salata seçeneklerinin patates kızartmalı bir menüden daha fazla yağ içerdiğini unutmayın.

Tatlı seçimi yaparken... Ağır hamur tatlıları yerine sütle hazırlanmış tatlıları tercih edin. Sıcak çikolata içmek, tatlı isteğinizi azaltmada etkili bir yol olacaktır. Ekstra yağ istemeyin... İskender veya kebab yiyecekseniz, ekstra tereyağı döktürmeyin. Tereyağsız İskender mi olur dediğinizi duyar gibiyim, fakat yanmış tereyağı fazla kalori kazandırmanın yanı sıra, hem kalp hastalıklarını hem de kanser riskini arttırabilecek bir besindir.

Çantanızda meyve taşıyın... Günün büyük bir kısmını sokakta geçirecekseniz, yanınıza mutlaka bir meyve alın. Açlık hissettiğinizde meyve tüketmeniz, restoranlarda yoğun açlık hissi ile yüksek enerjili besinleri sipariş etmenizi engelleyecektir.

Sporcu Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Temel Konular

- Önceden denenmemiş bir malzemeyi (besin, ilaç) yarışma öncesi kesinlikle almayın,
- Son 24 saat içerisinde bozulma riski yüksek olan gıdalardan (tavuk, rus salatası vb.) kaçının,
- Sıvı alımına çok özen verin (rakım, sıcaklık gibi çevresel koşulları da göz önünde bulundurun)
- Öğün sayısını olabildiğince arttırın,
- Meyveyi ara öğünlere koyun (yemek öncesi 1 saat), olabildiğince salata tüketin,
- Sabah kahvaltılarında çay alımını kaldırın (demir emilimini bozar),
- Portakal, mandalina, elma, muz, armut, üzüm, şeftali vb. meyveler orta düzeyde glisemik indekse sahiptir, her dönemde kullanılabilirsiniz,



- Tur öncesi dönemde düşük glisemik indeksli , efor sonraları da (ilk 2 saatte) yüksek glisemik indeksli KH.lar (karbonhidratlar) alınmalıdır,
- Yüksek glisemik indeksi olan KH.lar bal, şeker, pekmez, kuru incir ve üzüm, kavun , karpuz, fasulye, bezelye, pişmiş havuç! vb.
- Proteinlerin genelde çok fazla yağ içerdiği gözden kaçırılmamalı, sporcu diyetlerindeki bezdirici tek düzelik anlayışından vazgeçilmeli, balık ihmal edilmemelidir,
- Yumurta, süt ve ürünleri önemli protein kaynaklarıdır,
- Yemek yağı olarak mısırözü yağı idealdir. Katkı ve lezzet verici olarak az miktarda taze tereyağı kullanılabilir, salatalarda zeytinyağı sınırsız olarak kullanılabilir, kızartmalar (yanık yağ) , sanayi yağları ve margarinler önerilmez,
- Pişirme tekniği olarak buğulama, haşlama ve ızgara tercih edilmelidir,
- Maçlara çıkacak sporcunun enerji depoları tam dolu, hidrasyonu tam, midesi gerilim

yaratmayacak şekilde boş olmalıdır,

İdeal Bir Maç Günü Beslenme Programı Örneği Maç öğle seansında ise;

Sabah kahvaltısı (maçtan 1,5 saat önce)

- Sütlü corn flakes
- Meyve

Maç sonrası yemeği (maçtan sonraki ilk 1,5 saat içerisinde)

- Çorba (mercimek veya tarhana)
- Pilav veya peynirli makarna
- Et yemeği (patatesli incik haşlama , tavuk sote veya çiftlik kebabı gibi)
- Yoğurt
- Havuç salatası
- Şuruplu tatlı

Ara öğün

- Peynirli tost
- Çay

Akşam yemeği

- Bezelye, fasulye gibi sebze yemeği
- Patates püresi
- Makarna veya pilav veya mantı
- Yoğurt veya salata
- Sütli tatlı

Ara öğün

- Meyve (kavun, karpuz, üzüm gibi)

Maç akşam seansında ise;

Sabah kahvaltısı

- Peynir, zeytin
- Yumurta
- Domates, salatalık
- Ballı yoğurt
- Meyve suyu

Öğle yemeği (maçtan 3 saat önce)

- Az yağlı pilav veya makarna
- Izgara et
- Yoğurt veya salata
- Sütli tatlı veya komposto
- Maden suyu

Ara öğün (maçtan 1 saat önce)

- Bisküvi
- Çay

Akşam yemeği (maçtan sonraki ilk 1,5 saat içinde)

- Çorba
- Sebze garnitür (bezelye , patates , havuç , mısır)
- Izgara balık veya tavuk
- Salata
- Şuruplu tatlı

Ara öğün

- Meyve (kavun, karpuz gibi)

Kamp ve Maç Günü Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Kafein alımı olabildiğince düşük tutulmalı (kahve, kola vs.)
- Çok fazla sofrta şekeri tüketilmemeli
- Zararlı yağ içeren mayonez , margarin vb. gibi maddeler tüketilmemeli
- Yüksek karbonhidrat tüketildiği için B1 ve B2 vitamini alımına önem verilmeli, aşırı terleme sebebiyle mineral takviyesi önerilir.

- Sindirimi kolay besinler seçilmelidir. Ancak posa içeriği fazla olan çiğ sebze ve meyvelere, kepekli ekmeğe bu öğünde yer vermemek gerekir. Meyveler komposto şeklinde veya kabuksuz tüketilmelidir.
- Yağ içeriği yüksek yiyecekler, kızartma, kavurma tüketilmemelidir.
- Proteinden zengin yiyecekler azaltılmalıdır.
- Çok fazla miktarda şeker ve şekerli yiyecekler tüketilmemelidir.
- Gaz yapıcı etkilerinden dolayı süt ve yoğurt tüketilmemelidir.
- Müsabaka öncesi en son öğün 2–4 saat önce tüketilmelidir.
- Bol su, gaz yapıcı etkisi olmayan taze sıkılmış meyve suları, karbonhidratlı hazır solüsyonlar içilmelidir.

Maç Sırasında Beslenme

- Maç sırasında, beynin şeker ile çalışmasından dolayı fazla miktarda çikolata ve basit şeker içeren tatlıların tüketimi, yapılan en büyük hatalardandır.
- Tüketilen basit karbonhidrat içeren besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığı inanışları da doğru değildir.
- Beyin kandaki şekeri tüketir fakat basit karbonhidrat dediğimiz sofr şeker ve bunu içeren gıdalar çikolata, tatlılar veya bisküviler kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü için beynin şekere olan ihtiyacını karşılamaz aksine kan da hipoglisemi (Kan şekerinin düşmesi) ye sebep olmasından dolayı tüketimi önerilmez.
- Beynin kan şekerini sağlayacak olan şekerler, taze veya kuru meyvelerden, taze sıkılmış meyve sularından, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çaylarından karşılanmalıdır.
- Ayrıca çay, kahve, neskafe ve kola gibi kafein içeren içecekler uyarıcı etki yapabileceği için maç sırasında alınmamalıdır.

UYKU

Sağlıklı Uyku Nasıl Olmalı

Prof. Dr. Zerrin Pelin

Ne kadar uykuya ihtiyacınız var?

İnsanlar, biyolojik saat dediğimiz aydınlık ve karanlıktan oluşan 24 saatlik periyodlara adapte olmuşlardır. Bu saat, her gece ortalama 8 saatlik (6 ila 9 saat arasında) bir uyku periyodunu başlatır. İnsanların uyku ihtiyacı genetik olarak belirlenmiştir. İnsanların %90' ı hepimizin ideal olarak bildiği 7.5-8 saat kadar uyumaktadır. Yüzde 5'lik bir grup 6 saatin altında uyurken, geri kalan %5 uyumak için 12 saat ve üzerinde bir süreye ihtiyaç duymaktadır. İdeal uyku miktarımızı, basitçe sabah kendimizi dinlenmiş hissetmemizden ve günüçi performansımızdan anlayabiliriz. Eğer ne kadar uyursanız uyuyun ertesi gün kendinizi dinlenmiş hissetmiyorsanız, uyku bozukluklarının da içerdiği tıbbi bir araştırılmaya ihtiyaç duyabilirsiniz.

Normal gece uykusu nedir?

Sağlıklı genç bir erişkin, ışıklar kapatıldıktan 5-20 dakika sonra uyuyabilir. Daha sonra gece boyunca 4 evreden oluşan uyku siklusları gece boyunca devam eder. Uykuya dalarken, düşüncelerimiz aklımızda gezinmeye başlar ve çevreyle olan iletişimimiz azalır (Evre 1). Gecenin yaklaşık %50-60'ı evre 2 uykudan oluşmakta olup uykunun yüzeysel dönemini oluşturmaktadır Evre 3 çoğunlukla gecenin ilk yarısında daha yoğun olup "derin uyku" dediğimiz dönemdir. Bu dönemde uyanmak için daha yoğun, güçlü bir uyarana ihtiyaç duyulmaktadır. Evre1'den 3'e kadar olan süreç, uykunun non-REM dönemini oluşturmaktadır. REM (hızlı göz hareketi) dönemi gece boyunca 90-120 dakikalık dönemler halinde

tekrarlanır. Her gece ortalama 4-5 REM dönemi olur. İlk REM çok kısa olup 10 dakikadan kısa sürerken son REM periyodu ise bir saatten fazla olabilir. Bu da, REM uykusunun çoğunluğunun gecenin ikinci yarısında olduğunu gösterir. REM uykusu rüya dönemi olarak da bilinir.

Yaşamboyu meydana gelen uyku değişiklikleri

Biz yaşlandıkça uykunun süresi ve zamanı belirgin olarak değişir. Yenidoğan bir bebek günde 14-16 saat kadar uyayabilir. Erişkinde ise günde ortalama 8 saat uyku ihtiyacı varken. İleri yaşlarda uyku süresi azalır (ortalama 6 saat) ve derin uykuda geçen süre kısalmır. Geceleri uyanıklık reaksiyonlarının sayısı ve sürelerinde artmalar olur ve buna bağlı olarak gündüzleri hastalarda uyuklama şikayeti artar. İleri yaşlarda uyuma-uyanma saatleri gün içerisindeki uyuklamalar nedeniyle belirsizleşir. Eğer geceleri daha az uyumanıza rağmen gündüz aktivitenizde sorun yaşamıyorsanız bu değişiklikler çok anlamlı değildir.

İyi bir uyku için tavsiyeler



- Sadece uykulu hissettiğinizde yatağa gidin.
- Uyumanız için gereken rahat bir ortam oluşturun. (Herkesin kendine göre rahat ettiği bir ışık ve ses oranı vardır)
- Uyarıcı madde içeren kahve, kola, çikolata gibi gıdalardan özellikle saat 17:00'dan sonra kaçınin.
- Günortası ve ya öğleden sonra düzenli olarak egzersiz yapın. Fakat yoğun egzersiz yapmaktan kaçınin.
- Zihinsel ve ya fiziksel rahatlama yöntemlerini kullanın.
- Yatmadan önce ağır yemek yemek ve sıvı içecek tüketiminden kaçınin.
- Öğleden sonra ve akşamları şekerleme yapmayın.
- Yatağı sadece uyku için kullanın. Yemek yemek, televizyon izlemek, kitap okumak gibi aktiviteleri yatakta yapmayın
- Düzenli bir uyanma şeması oluşturun

Turnuva düzeyi satranç oyuncularında öznel uyku kalitesi

Melodi Dinçel¹, Aydın Acarbay¹, Oktay Kaya¹, Gülnur Öztürk², Necdet Süt³, Levent ÖZTÜRK¹

Departments of Physiology¹ and Biostatistics and Medical Informatics³ Trakya University Faculty of Medicine, Edirne TURKEY

Department of Physiotherapy and Rehabilitation², Trakya University Faculty of Medical Sciences, Edirne TURKEY erleyen

KAYNAK:www.tsf.org.tr

Satranç ve benzeri oyunlar yüksek düzeyde bilişsel becerilerin çeşitli yönleri ve karmaşık problem çözme becerilerini gerektirmektedir. Fiziksel oyunlardan farklı olarak satranç, oyuncunun zihinsel kaynaklarını kullanır tüketir ve yorar (Duan 2012). Satranç oyunu bir psikolojik stres modeli olarak da önerilmiştir (Troubat 2009). Uyanıklık dönemindeki mental

yük ve psikolojik stresin uykuyu etkilediği ve uyku yapısını değiştirdiği uzun zamandır bilinmektedir. Ancak, satranç oynamanın doğrudan uyku kalitesini nasıl etkilediği daha önce çalışılmamıştır.

Satranç gibi oyunlar toplum içinde değer verilen ve özellikle çocuk yaş grubunun, oynamak için teşvik edildiği oyunlardır. Çoğunlukla satranç başarısı, zeka düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, bu tip oyunları belli bir süreden daha fazla oynamanın vücut işlevleri üzerine etkileri aydınlatılmamıştır. Bu çalışmada, satranç oynama ile uyku kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılacak ve satranç oynayanların uyku kalitelerinin olumlu ya da olumsuz etkilenip etkilenmediği belirlenmeye çalışılacaktır.

Bu çalışmaya 225 satranç oyuncusu katılmıştır.

- Katılanların 185'i erkek ve 40'ı kadın oyuncudur.
- Yaş ortalaması: 25,7±9,5 yıl
- Katılımcıların 107'sinde uyku kalitesi sağlıklı sınırlar içinde (Pittsburgh İndeksi 5'in altında) iken 118'inde uyku kalitesi bozuk (Pittsburgh İndeksi 5 ve üzeri) çıkmıştır.

SONUÇLAR

1.Satranç başarısının satranç oynama miktarı ve süresi ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde satranç gibi bir mental aktivitenin sübjektif uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemediği ilk defa bu çalışma ile ortaya konulmuştur.

2.Ayrıca, çalışma grubu içinde sübjektif uyku kalitesi normal sınırlarda olanlar ile bozuk olanlar karşılaştırıldığında uyku kalitesi normal olanların satranç başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

EĞİTİCİLER İÇİN...

Dr.Olgun Kulaç

Bir antrenörün görevi:

1. Oyuncunun zihinsel, fiziksel ve psikolojik performansını en üst seviyeye çıkarmak.
2. Kazanılmış olan bu performansı yarışma süresince devam ettirmek.
3. Yarışma sonucunda elde edilen tüm birikimleri daha sonraki yarışmalarda kullanılır verilere dönüştürmektir. Bu yarışma öncesinden başlayıp, yarışma sırasında ve hatta yarışma sonrasında devam eden bir süreçtir.

Antrenör bu görevini başarıyla yapmak istiyorsa sporcusuyla iyi bir iletişim kurmalıdır. Antrenörlük yapmak bir anlamda iletişim kurmak demektir. Antrenörlükte her eylem bir iletişim gerektirir. Başarılı bir antrenör aynı zamanda iyi bir iletişimcidir. Sporcuyla iletişim kurma, olumsuzluklarını söyleyerek yermeye değil, bilgi vermeye yardım etmeye kendine güvenini pekiştirmeye yönelik olmalıdır.

Olumlu ve etkili bir iletişim pozitif düşünme, güven duyma, doğru davranışları pekiştirme övme ve ödüllendirme ile olur. Etkili bir iletişim sözlü olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir. (jestler, mimikler, el-kol hareketleri v. b) Antrenör beden dilinin önemini bilmeli, doğru ve yerinde kullanmaya özen göstermelidir.

İnsanlar sözlü iletişimlerini sözsüz olanlara oranla daha kolay kontrol edebilirler. Antrenörler sporcular, veliler ve çevredekiler tarafından izlendikleri için sözsüz iletişime önem vermelidirler.

Antrenörler sporcuları ile etkili iletişim kurmaları için,

1. Karşınızdaki insanın yaşına ve duygusal yapısını göz önünde bulundurmalı
2. Anlaşılır ve açık uyarılarda bulunmalı
3. Duygularınızı ve davranışlarınızı kontrol etmeli
4. Sevecen bir dil kullanmalı
5. Kişiye küçük düşürmekten, azarlamaktan ve bağırırmaktan kaçınmalı
6. İstenmeyen davranış karşısında bunu belirtip, durumla ilgili yorum yapmalı

Antrenör mesaj vermekte olduğu kadar sporcusundan gelen mesajı da almakta da istekli olmalıdır. Antrenörler sporcularına açık ve anlaşılır mesaj vermenin yanında onlardan gelecek geri bildirimleri dikkatle dinlemelidirler. Sporcucu kendi düşüncelerine önem verildiğini hissetmelidir.

Genelde antrenörler sporcularına sürekli talimatlar gönderir. Ne yapması gerektiği ve yapmaması gerektiği ne yemesi gerektiği ne zaman yatması gerektiği v. b. ama sporcuyu nadiren dinlerler. Oysa sporcular görev ve sorumlulukların farkındadır. Hiçbir sporcucu başarısız olmak istemez. Başarısızlık durumunda hatalarını bilirler. Hataların nedenlerini açıklayacak durumdadırlar. Antrenörlerin sadece kendileri konuşmak yerine sporcuyu dinlemeye de önem vermeleri gerekir.

Antrenörlerin çocuklar tarafından algılanması, gerçeğinden farklı olabilir. Bu durum antrenörlere işlerinin yanı sıra rol- model olma görevini de verir. Bu belki de işin en zor yönüdür. Dolayısı ile bir antrenör sadece kendi sporcusuna karşı değil aynı zamanda tüm çocuklara karşı da sorumludur. Bu nedenle bir antrenör yarışma ortamında kendi misyonunu uygun davranışlarda bulunması yerinde olur.

Antrenör ile sporcucu arasında sorun oluşturan konulardan bir tanesi de hedef belirlemedir. Bir antrenörün yarışmaya yönelik bir hedef belirlemesi doğaldır. Hedef belirlerken, amaç sporcunun yapabileceğinin en iyisini yapabilmesidir. Oyuncunun kapasitesinin çok üstündeki, ulaşılması o an için mümkün olmayan hedefler gerçekçi değildir. Sporcudan yapabileceğinden daha fazla başarı beklemek, oyuncunun kendine olan güvenini sarsar. Sporcunun moralini bozup, onarılması güç sorunlar yaratabilir. O nedenle yapılabilenin en iyisini yapmak hem başarı ilkesine hem de gerçeklik ilkesine uygundur.

Antrenörlerin unutmaması gereken olaylardan biride aşırı motive etmenin performansı azalttığıdır. Oyuncuyu motive etmek adına, çocuğun gücünü abartmak, rakiplerini küçümsemek çoğu kez olumsuz sonuçlar verir. Yarışmalar kaybedildikçe çocukta yarışmalara karşı soğuma, korku başlayabilir.

Hedef belirlerken insani unsurlar ön planda tutulmalı, satrancın öncelikle daha iyi bir birey yetiştirmenin bir aracı olarak görülmesi gerektiği unutulmamalıdır. Kazanmak için her yolu deneyen oyuncuların istekleri frenlenmeli arsız oyuncu yetişmesinin önü kesilmelidir.

Antrenörler başarı veya başarısızlıkları büyük ölçüde kendine mal ediyorlar. Bu durum antrenörler ek bir yük vermesinin yanında çocukların kişilik gelişimini de olumsuz etkiliyor. Yarışmada kazanan veya kaybeden oyuncunun bizzat kendisi olduğu unutulmamalıdır. Birakin o sevinci veya hüznü öncelikle o yaşasın siz sadece onun duygularını paylaşın.

Birden fazla sporcusu olan antrenörler sporcular arasında bir takım ruhu oluşturabilirler. Sporcuların birbiri ile daha çok şeyi paylaşmaları motivasyonlarını artırıp, onlara daha keyifli, daha az stresli bir yarışma ortamı sağlar.

Başarıyı sadece rakamlarla ifade etmeyin, yarışmaya katılmanın, güzellikleri yaşamının, dostlukları paylaşmanın erdeminden bahsedin.

HAZIRLAYAN : (NA) Çetin AKCA

2013 YILI DERECELERİ VE ŞAMPİYONLARIMIZ

Kategori	Soyisim İsim	Rtg	Puanlar
7 Genel	MUSTAFA CEM ŞİŞİK		7,5
7 Kızlar	CEYDA TARLABAŞI		6
8 Genel	ADİL TUNA KARSAN	1404	7
8 Kızlar	ELİF KESKİN	1108	6
9 Genel	İŞİK CAN	1809	8
9 Kızlar	İŞİL CAN	1363	6,5
10 Genel	AHMET UTKU ÜZÜMCÜ	1798	7,5
10 Kızlar	DOĞA SU ARDA	1439	6,5
11 Genel	EMİRHAN TARLABAŞI	1883	8
11 Kızlar	AYDAN ÇELİK	1438	5,5
12 Genel	AHMET ATA YILMAZ	1714	7
12 Kızlar	PİNAR TÜR	1375	5

