Türkiye
Yaş Grupları Satranç Şampiyonası

23 OCAK - 01 ŞUBAT 2010

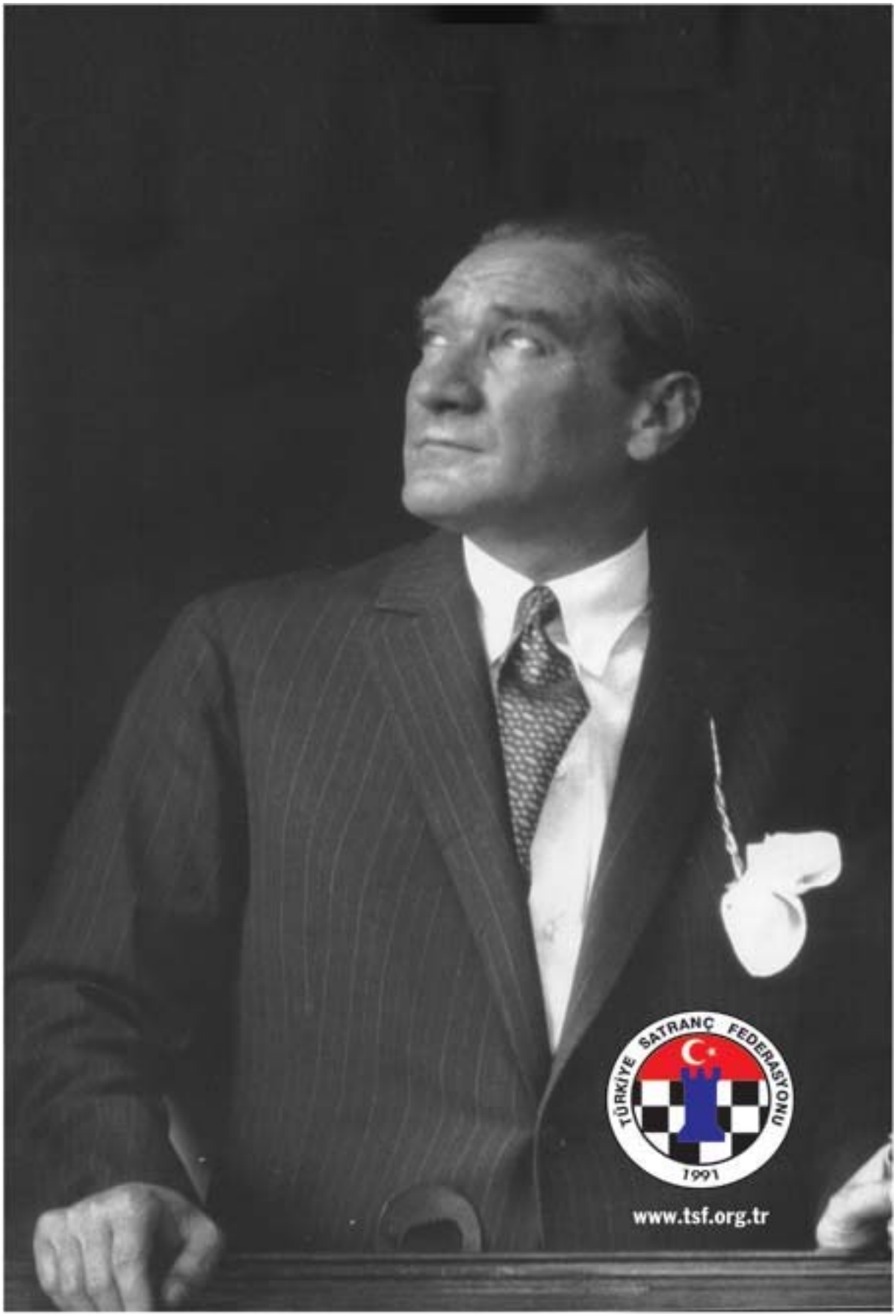
ANTALYA/KEMER

DANIŞMA BÜLTENİ



TÜRKİYE İŞ BANKASI

www.tsf.org.tr



Mustafa Kemal ATATÜRK

Türkiye Cumhuriyeti' nin Kurucusu

DANIŞMA BÜLTENİ



NE ARIYORUM?

ORGANİZASYON HAKKINDA Organizasyonun ayrıntılarını, önemli uyarıları,

ORGANİZASYON KURULLARI Bu büyük buluşmayı hazırlayan dev kadroyu,

PROGRAM yarışma programını ve ayrıntılarını,

SAĞLIK Sağlık sorunları karşısında yapılabilecekleri,

YEMEK Yemek saatleri ile yemek düzeni hakkında önerileri,

İNTERNET İnternete ulaşım ve internet üzerinden yapılacak canlı yayınları,

KAYIT KONTROL Kayıt kontrol işlemlerinin nasıl ve nerede yapılacağını,

KONTROL KARTLARI Kontrol kartlarına nasıl ulaşılacağı ve yararını,

KAFİLE YÖNETİCİLERİ Kafile Yöneticilerinin önemi ve işlevleri ile beklentileri,

BÜLTEN Oyunların elektronik ortamdan basılı hale getirilerek nasıl dağıtıma sunulacağı, nasıl ulaşılacağını,

PSİKOLOG DESTEĞİ Psikolog ile yapılabilecek görüşmeler, yararlarını,

KRİZ MERKEZİ Olası gereksinim karşısında ulaşılacak merkezler ve önerileri,

REHBERLİK HİZMETLERİ Öncelikle 8 yaş veli ve sporcularına yönelik rehberlik hizmetlerini,

YARIŞMA SALONLARI Hangi kategoriler hangi salonda oynuyor, salonlara nasıl ulaşılır,

BEKLEME ALANLARI Sporcular nerede beklenecek,

PSİKOLOĞUNUZ DİYOR Kİ Psikologun önerileri,

SAĞLIKLI YAŞAM Sağlık Kurulu ne diyor,

YEMEK DÜZENİ satranç sporcusu için dengeli ve düzenli beslenmeyi,

ANTRENÖRLERE BİR ÇİFT SÖZ Satranç antrenörlerine önerileri,

TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU

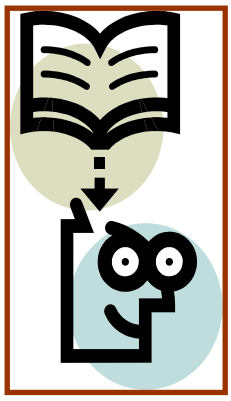
TEKNİK KURUL

EĞİTİM KURULU

SAĞLIK KURULU

ANKARA – OCAK 2010

ORGANİZASYON HAKKINDA



Katıldığınız bu organizasyonun sporcu veli ve eğitmenler açısından bir satranç şöleni olması için planlama yapılmıştır. Ancak, burada, asıl hedef yarışma üzerine oluşturulmuştur.

Yarışmanın sağlıklı biçimde tamamlanması, sporcu ve diğer katılımcıların kurallara ve yaşam sınırlamalarına uyması ile gerçekleşecektir.

Veli ve eğitmenlerin ilk sorumlulukları kendi çocuklarına karşıdır.

Unutulmamalıdır ki, organizasyon sürecinde kazanmak-kaybetmek sporcular içindir.

Program aşamalarına uyum sağlayabilmek için duyuruları ve uyarıları izlemeniz yeterli olacaktır.

Başhakem ve hakemlerin yarışmanın sağlıklı sonuçlanması için tam tarafsız ve adil davranacak yegâne kişiler olduğunu unutmadan kararlara uymada duyarlı davranılmalıdır.



Boş zaman etkinliklerine katılarak zinde kalmaya özen gösteriniz. Gereksiz koşturmaca ve telaştan sakınınız.

Sporcuların kategorilerine göre salonlarda oturma düzeni, renkli krokilerle salon girişlerinde ve duyuru panolarında anlatılmaya çalışılmıştır. Sporcular, aynı renkteki masa numaralarına göre salondaki yerini kolayca bulabilecektir.

Tur için salona giriş saati, turdan 30 dakika öncedir. Bunu bilerek zamanında ilgili salonda sporcuların masalarında hazır olması son derece yerinde olacaktır.

Turlar boyunca yarışma salonlarına veli, antrenör, kafile yöneticisi gibi, sporcuların dışında hiç kimse alınmayacaktır. Ancak, sadece birinci tur için ilk bir saat yarışma salonları akredite olmuş herkese açıktır. Bir saatin sonunda salonlar boşaltılacaktır. Salonda gerekli koşulların sağlanamaması durumunda bu süre başhakem tarafından gerektiğinde yeniden düzenlenebilecektir.

Fotoğraf ve hareketli görüntü alma eylemi, salona giriş ile başlayacak ve turun başlamasından itibaren ilk 15 dakika içerisinde tamamlanacaktır.

Sporcuların yarışma salonlarına girişleri bir düzen içerisinde olmalıdır ki turlar zamanında başlayabilsin. Bu amaçla kafile yöneticilerinin ve ailelerin desteğine gereksinim vardır.

Sporcuların tur sonunda salonlardan çıktıktan sonra, velilerini, yöneticilerini kolayca bulabilmeleri için bir buluşma noktası saptamakta yarar vardır. Bu amaçla önceden bir uygulama yapmak yerinde olacaktır.



Hamle yazımları için sporcuların yanlarında kalem bulundurmaları gereklidir.

Sporcular ve diğer katılımcılar için düzenlenen panoları ve resmi sitedeki yarışma sayfasını belli aralıklarla izlemeye çalışılması yerinde olacaktır.

Organizasyon ile ilgili her türlü görüş ve istekler ancak kafile sorumlusu yöneticiler tarafından dile getirilmelidir. Velilerin, ancak kendi çocukları ile ilgili olarak sorumlulukları vardır.

Restoran ve lobilerde bekleme alanlarında sigara içilmeyecektir. Bu konuda organizasyona destek olunması gereklidir.

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

Organizasyonun başarı ile sonuçlanması için her kesin üzerine düşen görevi yerine getireceği inancı ile,

Başarı sizlerle olsun...



ORGANİZASYON KURULLARI

ORGANİZASYON: Türkiye Satranç Federasyonu

ONUR KURULU	
Faruk Nafiz Özak	*Devlet Bakanı ve Başbakan Yardımcısı*
Yunus Akgül	*Gençlik ve Spor Genel Müdürü*
Ali Nihat Yazıcı	*Türkiye Satranç Federasyonu Başkanı*
Alâaddin Yüksel	*Antalya Valisi*
Nadir Yapsakaloğlu	*Antalya Gençlik ve Spor Müdürü*

DÜZENLEME KURULU	
Tahsin Aktar	*Genel Koordinatör*
Erman Üsküdarlı	*Genel Sekreter*
Melih Sagıt	*Yarışma Direktörü*
Uğur Tülüce	*Organizasyon Koordinatörü*
Ultra Turizm	*Turizm Danışmanlığı*
Oğuz Taymaz	*Internet Canlı Yayın Sorumlusu*
Yalçın Gergeroğlu	*Bilgi İşlem Sorumlusu*

SEKRETARYA OFİSİ	
Oğuz Taymaz	İnternet Canlı Yayın
Ümit Küçükahmetoğlu	
Ahmet Özkan	
Aslı Kara	Medya, İletişim
Yasin Emrah Yağız	Bülten Editörü
Dr. Cengiz Nizam	Sağlık Hizmetleri
Psk. Aytaç Ongun	Psikolojik Danışma
Bülent Kumcu	Ulaştırma
Zafer Erol	Satış Standları, Depo, Malzeme
Dilek Bakır	Muhasebe

HAKEMLER	
FAHRİ KARABAY	BAŞHAKEM
ATİLLA GÜRMEN	BAŞHAKEM YRD.
MİHRİBAN METE	BAŞHAKEM YRD.
MAKSUN BAKIR	BAŞHAKEM YRD.
İBRAHİM ELÇİN	BAŞHAKEM YRD.
NECATİ YAZGÜL	BAŞHAKEM YRD.
BİROL YÜCE	BAŞHAKEM YRD.
SADULLAH EKEN	HAKEM
MUSTAFA IŞIK	HAKEM
BÜLENT AŞKAR	HAKEM
ENDER YALÇIN	HAKEM
AYTEN BİLGİLİ	HAKEM
EMİNE LOĞOĞLU	HAKEM
HÜSEYİN TARTICI	HAKEM
ÖZKAN GÖZBULUT	HAKEM
HASAN ÜNLÜ	HAKEM
MUSTAFA SARAR	HAKEM
SANİYE ÇELEBİ (SOYDAN)	HAKEM
AHMET KANSAL	HAKEM
HASAN BACAK	HAKEM
TAYLAN ÖZGÜR ÖZTÜRK	HAKEM
FATİH YILDIZBAŞ	HAKEM
ENGİN YAŞAR CANBERG	HAKEM
SİBEL AKYOL	HAKEM
KÖKSAL DEMİRKILIÇ	HAKEM
BEKİR PAK	HAKEM
SUHA KARAASLAN	HAKEM
YÜCEL YILDIRIM	HAKEM
YALÇIN GERGEROĞLU	HAKEM
HASAN KARA	HAKEM

İtirazlar:
Her turun bitimini izleyen 15 dakika içerisinde,
Sonuçların Duyurulması:
Tur bitimini izleyen ilk 30 dakika içerisinde,
Eşlendirmenin Duyurulması:
Tur bitimini izleyen ilk 60 dakika sonunda,
Yarışma salonlarına giriş:
Turların başlamasına 30 dakika kala,
Duyurular
Tur sonuçlarına ilişkin her türlü bilgi duyuru panolarında ve www.tsf.org.tr internet adresinde, yarışma sayfasında yapılacaktır.



PROGRAM

1. TUR	24 Ocak 2010 Pazar	16:00
2. TUR	25 Ocak 2010 Pazartesi	10:00
3. TUR		16:00
4. TUR	26 Ocak 2010 Salı	15:00
5. TUR	27 Ocak 2010 Çarşamba	10:00
6. TUR		16:00
7. TUR	28 Ocak 2010 Perşembe	15:00
8. TUR	29 Ocak 2010 Cuma	10:00
9. TUR		16:00
10. TUR	30 Ocak 2010 Cumartesi	15:00
11. TUR	31 Ocak 2010 Pazar	10:00
Ödül Töreni		16:00

Kategorilerde, katılımcı sporcu sayısına göre, tur sayılarında yeniden bir düzenleme yapılabilecektir. Olası bu durum Teknik Toplantıda ve her kategorinin panosunda duyurulacaktır.

Aynı bilgilere www.tsf.org.tr internet adresinde, yarışma sayfasından ulaşılabilir.

YARIŞMA KAYIT KONTROL İŞLEMLERİ (AKREDİTASYON)

Bu işlem, 23 Ocak 2010 Cumartesi günü saat 08:00 de başlar ve 1. turun bitiminde sona erer

(Limra Hotel Aspendos Kongre Mer. Fuayesi)

TEKNİK TOPLANTI

24 Ocak 2010 Pazar saat: 12:00 (Limra Otel Turgut Albayrak Salonu)

AKREDİTASYONUN KAPATILMASI

24 Ocak 2010 Pazar saat: 12:30

EŞLENDİRME ÖNCESİ LİSTELERİN DUYURULMASI

24 Ocak 2010 Pazar saat 13:00

LİSTELER YAPILACAK İTİRAZLAR (EN SON SAAT)

24 Ocak 2010 Pazar saat: 13:30

BİRİNCİ TUR EŞLENDİRMESİNİN DUYURULMASI

24 Ocak 2010 Pazar saat: 14:30

AÇILIŞ TÖRENİ

24 Ocak 2010 Pazar saat: 15:30

ÖDÜL TÖRENİ

31 Ocak 2010 Pazar
Saat: 16:00 (Aspendos 1 Salonu)

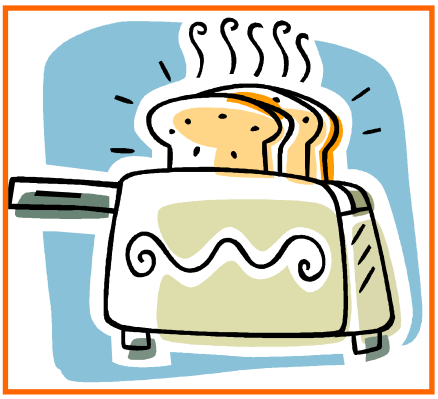
SAĞLIK



Federasyonun öngördüğü konaklama seçeneğini tercih eden her sporcu ve diğer katılımcılar, günün her saatinde, genel sağlık- poliklinik- hizmetinden organizasyon tarafından sağlanan olanaktan yararlanabilecektir. Hangi konaklama seçeneğini tercih ederse etsin tur saatleri içerisinde tüm sporcular sağlık hizmetlerinden yararlanabilecektir.

Olası acil sağlık sorunlarınız karşısında sağlık merkezine (revir), Yarışma direktörüne ya da turnuva sekretarya ofisine başvurmanız yeterli olacaktır.

YEMEK SERVİSİ



Türk ve Dünya mutfağının nefis yemekleri damak tadınıza göre hazırlanmaktadır. HACCIB belgesine sahip tesiste, entegre ürünler ile hazırlanan mönüde aradıklarınızı bulabileceksiniz.

Unutulmamalıdır ki, rezervasyonlar 31 Ocak günü bitmektedir. Bu gün için öğle yemeği almak isteyenler resepsiyondan edinecekleri yemek fişi karşılığında restaurantlara girebileceklerdir.

LİMRA OTEL YEMEK SERVİS SAATLERİ

Kahvaltı	***: 07:00 – 10:00***
Öğle	***: 12:30 – 14:30***
Akşam	***: 19:00 – 21:30***

İNTERNET



İnternet erişimine ulaşmanız için federasyonun öngördüğü otelde her ortam size hizmet sağlayacak biçimde düzenlenmiştir. Yarışma boyunca, 24 saat, kişisel diz üstü bilgisayarınızdan kablosuz bağlantı ile otellerin lobi ve oturma alanlarında internet erişimi sağlayabileceksiniz. Her tur toplamda 120 oyunun www. tsf.org.tr internet adresinden canlı olarak yayınlanması planlanmıştır. Oyunları dev ekranda ***Limra Otel Aspendos 3 ve sineme salonunda*** *canlı olarak izleme olanağına da sahipsiniz.*

Canlı Yayın Programı

Her yaş kategorisinde bazı maçlar canlı yayın programına alınmıştır.

Stadyum

Atatürk Stadyumu	*: 12 masa*	*: 18 yaş: 12 genel masa*
İnönü Stadyumu	*: 12 masa*	*: 16–18 yaş: 6+6 kız masa*
Cumhuriyet Stadyumu	*: 12 masa*	*: 16 yaş: 12 genel masa*
Başkent Stadyumu	*: 12 masa*	*: 14 Yaş: 12 Kız masa*
Egemenlik Stadyumu	*: 12 Masa*	*: 14 Yaş: 12 genel masa*
Olgaç Stadyumu	*: 12 masa*	*: 12 Yaş: 12 genel masa*
İlhan Onat Stadyumu	*: 12 masa*	*: 12 Yaş: 6 Kız+6 genel masa*
Ulus Stadyumu	*: 12 masa*	*: 10 yaş: 12 Genel masa*
Kemer Stadyumu	*: 12 masa*	*: 10 yaş: 6 Kız+6 Genel masa*
Gençlik Stadyumu	*: 12 masa*	*: 8 yaş: 6 +6 (genel ve kız masa)*

SPORCU KAYIT KONTROL



İl Temsilcileri tarafından çevrimiçi başvuru işlemleri yapılan sporcuların otel yerleşim işlemleri tamamlandıktan sonra yarışma için kayıt kontrolleri yapılacaktır. ***Bu işlem****, 23 Ocak 2010 Cumartesi günü saat 08:00 – 22:00 saatleri arasında ve 24 Ocak 2010 Pazar günü 07:30 – 12:30 saatleri arasında gerçekleşir.*

Kayıt-Kontrol kapatıldıktan sonra (24 Ocak 2010 Pazar saat 12:30) gelen sporcular rating gözetilmeksizin eşlendirmeye alınacaktır. Birinci tur başladıktan sonra gelen sporcular ikinci tur eşlendirmesine alınır. İkinci turun eşlendirmesi yapıldıktan sonra yarışmaya yeni sporcu kaydı yapılmaz.

Hangi otelde konakladıklarına bakılmaksızın sporcu kayıt kontrol işlemleri tüm sporcular için ***LİMRA HOTEL'de ASPENDOS Kongre Merkezi Fuayesinde*** *gerçekleştirilir. Farklı otellerde konaklama seçeneğini tercih eden sporcu ve diğer katılımcılar Limra Otel E kapısını kullanarak bu işlemlerini gerçekleştirebileceklerdir.*

KONTROL KARTLARI

KONTROL KARTLARI



Organizasyona katılan herkes, kontrol kartını günün her saatinde kullanmak zorundadır. ***Kartı olamayan sporcular salonlara alınmazlar.***

Kartlarda konaklanan oteli belirleyici unsuru olarak LİMRA OTEL ve LİMRA PARK için **L** *belirteci kullanılmıştır.*

Farklı konaklama seçeneğini tercih eden sporcu ve diğer katılımcılarda bu belirteç bulunmamaktadır. Bu tür katılımcılardan sporcu ve kafile yöneticilerinin dışındaki diğer katılımcılar için kontrol kartları bedele tabidir.

Bekleme alanları ve her türlü toplantı ve eğitim seminerlerine kontrol kartı olmayan katılımcılar alınmazlar. Eğitim ve toplantılara Limra Otel ana kapıdan özel kimlik kartı bırakarak girilebilecektir.

Farklı konaklama seçeneğini tercih eden sporcular yarışma salonlarına ve bekleme alanında bulunacak diğer katılımcılar, geçiş için, Limra Otelin **E** *kapısını kullanmaları gerekecektir.*

Kayıt kontrol işlemleri sırasında, farklı konaklama seçeneğini tercih eden sporcuların ve diğer katılımcıların kontrol kartları da bu merkezde verilecektir.

KAFİLE YÖNETİCİLERİ

KAFİLE YÖNETİCİLERİ



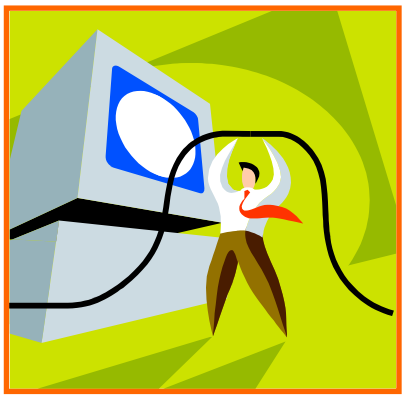
Kafile yöneticileri mutlaka illerinden, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden onaylı kişiler olacaktır. İl temsilciliklerince hazırlanacak listede her 20 sporcu için (eksik sayılar bütüne tamamlanmayacağı anımsatılır) bir kafile yöneticisinin kim olacağı belirtilmelidir. Kafile yöneticileri için bu organizasyonda son derece önemli işlevler bulunmaktadır.

Özellikle küçük yaş grubundaki sporcuların tur saatleri sonrasındaki yaşamları, yeme, yatma, temizlik vb. gereksinimleri kafile yöneticilerinin planlaması ve duyarlılığı ile istendik düzeyde olacaktır. Velileri ile birlikte yaşamlarını sürdürseler de kafile yöneticilerinin bu anlamda sorumlulukları bulunmaktadır. Beklentilerin istendik düzeyde gerçekleşmesinde önemli bir adım da kafile yöneticilerinin, kafilede veli sıfatı ile bulunanlar arasından seçilmemesidir. Bu konuda alınacak il onaylarında duyarlı davranılmalıdır.

Kafile yöneticileri, sorumluluklarında olan sporcuların yarışma kayıt kontrol işlemlerini yürütür. Bu işlemi yaparken sporcuların lisanslarını da ilgili masalara teslim eder.

Dikkat edilecek bir nokta vardır. Kafile listesinde olmasına karşın, kafilede yer almayan sporcuları ya da henüz otel girişi yapılmamış sporcuların işlemlerini yapmamaları yönündedir.

BÜLTEN



Yarışma bülteni, her tur sonunda kategorilere göre genel ve kızlar yarışması olarak ayrı ayrı hazırlanacaktır. Her gün belirlenmiş saat dilimlerinde bülteni edinmek olanaklı olacaktır. Bülten abone sistemi ile satışa sunulur. Kayıt kabul işlemleri sırasında hangi bültene abone olmak isteniyor ise özel amaçla düzenlenmiş bülten kartını bedeli karşılığında edinmeniz yeterli olacaktır.

PSİKOLOG



Organizasyon boyunca, sporcular ve veliler ile sürekli iletişim halinde, bir psikolog dostunuz da olacaktır. Sakınmadan başvurabileceğiniz bu yakın dostunuz, sizleri dinlemeye, destek olmaya hazır…

Psikolog, günün belli saatlerinde, yarışma salonlarında, sporculara daha yakın olacak ve olası desteğini daha yakından ve hızlı biçimde sunmaya çalışacaktır.

Planlı biçimde, sekretarya ofisinden alınacak randevu ile de velilerle görüşme programı da uygulanacaktır.

KRİZ MERKEZİ



*Organizasyon sürecinde olumsuz her türlü durum karşısında görev yapacak olan bir **Kriz Merkezi** oluşturulmuştur. Bir ucunda Federasyon merkezi, diğer ucunda da İl ve İlçe temsilcilerinin olacağı kriz zincirinde olası kaza, yolda kalma, hastalık, kar, yağmur vb. olumsuzluklar karşısında yardım ulaştırmak, çözüm, üretmek gibi görevler yerine getirilecek.*

KRİZ MERKEZİ TELEFONU 0549 733 36 38

Resmi internet sitemizde İl, İlçe ve Bölge Temsilcilerimize ait her türlü iletişim bilgisi bulunmaktadır. Olası gereksinim karşısında güzergâhınız üzerindeki İl, İlçe ve Bölge temsilcilerimize ait bilgileri not alınız. Kriz merkezi 22 Ocak 2010 Cuma günü saat 18:00 de hizmete girecek ve 08 Şubat 2010 saat 18:00 de kapanacaktır.

REHBERLİK HİZMETİ



Özellikle 8 yaş kategorisi için düşünülmüştür. Salonlara turlar boyunca, katılımcılar alınmayacağından, bu kategorideki sporculara ve velilere destek olacak asistanlar görevlendirilmiştir. Tur sırasında gereksinimi olan, masasını bulamayan, salonda yerleşim sağlayamayan, tur sonrası velisine ulaşmak isteyen 8 yaş sporcularının yanında olmak üzere görev alacak olan asistan rehberler, psikolog-sporcu-veli çemberinde faydalı hizmet sunacaktır.

Velilerin turdan sonra çocukları ile nerede buluşacaklarını önceden saptamalıdır. *Bu amaçla bir prova da yapılırsa son derece yararlı olacaktır. Buluşma noktası hiçbir zaman kapı önü olmamalıdır. Burada oluşacak birikme çocuklara ulaşmaya engeldir.*

Farklı konaklama seçeneğini tercih eden sporcuların veli ve antrenörleri, kafile yöneticileri ile olan buluşma noktası, Limra Hotel ' E ' kapısında bulunan tenis kortuna tesis edilmiş bekleme çadırında buluşmaları gerekecektir.

YARIŞMA SALONLARI



Her kategorinin Aspendos kongre merkezinin hangi salonlarında yer alacakları belirlenmiştir. ***8-10-12 yaş genel ve kız kategorileri Aspendos 1 salonunda, 14-16 ve 18 yaş genel ve kız kategorileri Aspendos 6 salonunda oynayacaklardır.***

"İnternet' başlığı altında sunulan canlı yayın stadyumlarına ilişkin ayrıma göre, belirtilen ilk masalarda oynayacak sporcular, Aspendos 6 salonunda yer alacaklardır.

Limra Otelde konaklayan sporculardan Aspendos 1 salonuna ulaşacak olan kategoriler, Aspendos 3 servis holünü izleyerek yarışma salonuna alınacaklardır. Aspendos 6 salonunda oynayacak sporcular Kongre merkezinin ana kapısını kullanırlar.

Farklı konaklama seçeneğini tercih eden bütün sporcular Yerleşkeye E kapısından girdikten sonra Kongre merkezinin ana kapısını kullanarak salonlarına ulaşabilirler.

BEKLEME ALANLARI

BEKLEME ALANLARI



*Özellikle farklı konaklama seçeneğini tercih eden katılımcılar için yarışma salonlarında bulunan sporcuları beklemeleri için açık ve kapalı bekleme alanları oluşturulmuştur. **(Limra Otel tenis Kortu ve Aspendos 3 salonu)** Bu alanlardan sporcuları bekleyecek veya canlı yayınları büyük ekrandan izlemek isteyecek tüm katılımcılar yararlanabilecektir.*

Dış katılımcılar kontrol kartlarını takarak Limra Otel E kapısından yerleşkeye girerek servis holünden Aspendos 3 salonuna ulaşabileceklerdir. Bu bölümde isteyenlere bedeli karşılığında büfe hizmeti Limra Otel tarafından verilecektir.

Bekleme alanında bulunan dış katılımcıların kişisel bakımları ve gereksinimleri için Limra Park otel lobisi de ayrıca hizmette olacaktır.

PSİKOLOG GÖRÜŞÜ

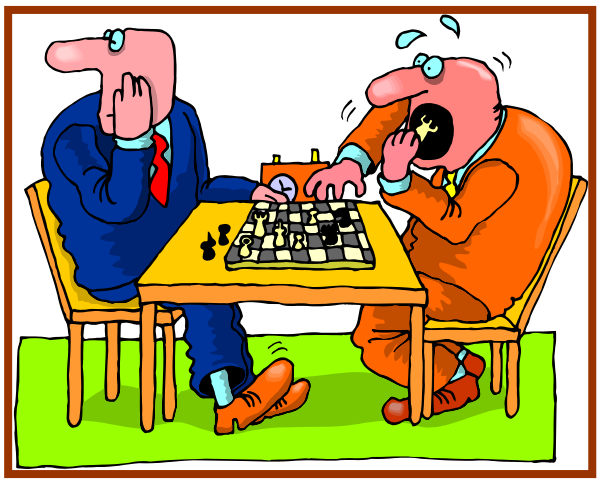
PSİKOLOG GÖRÜŞÜ

(Bu söz öncelikle velilerimize)

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 çıkarsak, 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 etki 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 çözümlenemez 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 kaçar. 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 arttırılması 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, yaşanılan yenilgilerin yaşamın sonu olmadığının 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.

Psk. Aytaç ONGUN
TSF Sağlık Kurulu Üyesi

SAĞLIKLI YAŞAM

(Bu bölüm sporcu, veli ve antrenörlere)

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 edilmemeli, 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 yanısıra, oyundaki mücadele direncini de arttırır. Buna ek olarak fiziksel olarak diri bir oyunca 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.

Prof.Dr. Kıvanç Güngör
TSF Sağlık Kurulu Başkanı

BESLENME

(Bu söz herkese)

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.

Yenilebilen 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 öğesi" dediğimiz kimyasal moleküller bulunur. Bugüne değin beslenme bilimi üzerindeki araştırmalar, insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için 50'den fazla türde besin öğesine 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 öğesidir.

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 öğesidir. 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 yağasiti 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 emzikliler ve ağır işte çalışanlar daha fazla tüketmeli. Sağlıklı bir bireyin tüketmesi gereken ise 30 gr kadardır.



2 Süt Grubu: *Süt, yoğurt, peynir, süttozu gibi sütten 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 öğesi karbonhidrattır. 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.

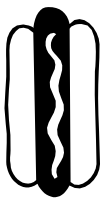
4 Sebze ve Meyve Grubu: *Bileşimlerinin önemli bir kısmı sudur. Bu nedenle de günlük enerji alımını pek fazla katkıda bulunmazlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindir. Folik Asit, A vitaminin ön maddesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum,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

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

<u>Yeterli ve Dengeli beslenebilmek için;</u>

- *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 dökmemek 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.
Paylaşımcı 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 kebap 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.

Derleyen
Yalçın Çolak
Gıda Mühendisi
TSF Sağlık Kurulu Üyesi

EĞİTİCİLER

(Bu söz de antrenörlere)

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 bağırmaktan 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. Sporcu 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 sporcu 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 sporcu 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 gelişini de olumsuz etkiliyor. Yarışmada kazanan veya kaybeden oyuncunun bizzat kendisi olduğu unutulmamalıdır. Bırakın 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 yaşamanın, dostlukları paylaşmanın erdeminden bahsedin.

Dr.Olgun Kulaç
TSF Eğitim Kurulu Başkanı