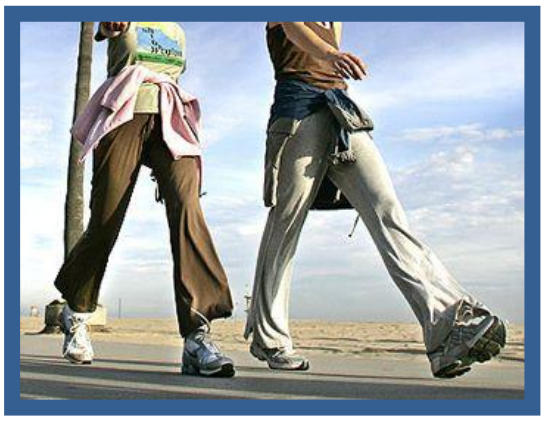
sporculara ailelere eğiticilere öğütler



SAĞLIKLI YAŞAM

Prof. Dr. Kıvanç Güngör
TSF Sağlık Kurulu Başkanı



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 yanı sıra, 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.

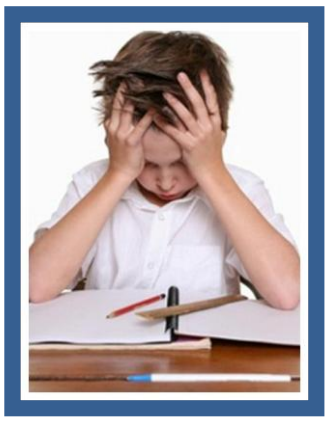
PSİKOLOG GÖRÜŞÜ

Psk. Aytaç ONGUN
TSF Eğitim Kurulu Üyesi



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.

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.



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.

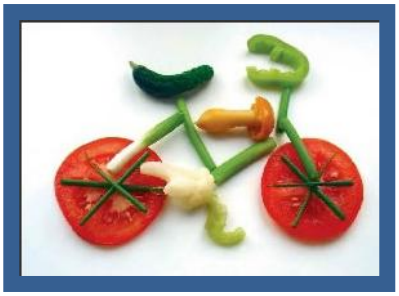
Tatlı seçimi yaparken... Ağır hamur tatlıları yerine sütle hazırlanmış tatlıları tercih edin.

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.

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

(Örnek olması için önerilmiş olup benzer-eşdeğer içerikteki diğer besin öğelerinin de tüketilebileceği unutulmamalıdır)

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*
- *Sütlü 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*
- *Sütlü 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 sofra 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 <u>en büyük hatalardandır.</u>***
- ***Tüketilen basit karbonhidrat içeren besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığı inanışları da <u>doğru değildir.</u>***
- ***Beyin kandaki şekeri tüketir fakat basit karbonhidrat dediğimiz sofra şekeri 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 <u>tüketimi önerilmez</u>.***
- ***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 <u>maç sırasında alınmamalıdır</u>.***



EĞİTİCİLER

Dr. Olgun Kulaç
TSF Merkez Hakem Kurulu Başkanı

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.

