SATRANÇTA SPORCU SAĞLIĞI VE BESLENME

Bir satranç sporcusu sağlıklı yaşamanın dışında sportif başarı için kendi sağlığına özen göstermelidir. Bunun için beslenmesine dikkat etmeli, düzenli yaşamalı ve fiziksel gücünü artırmalıdır.

Beslenme:

Yeterli ve dengeli beslenme tüm spor dallarında olduğu gibi satranç sporu içinde son derece önemlidir. Özellikle yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir.

Yeterli ve düzenli beslenen bir sporcunun, kötü beslenen bir sporcuyla kıyaslandığında bazı avantajlara sahip olduğu bilinmektedir.

Sporcu beslenmesinde en önemli hedefler; sporcunun genel sağlığını korumak ve performansını artırmaktır.

Sporcular için en iyi beslenme şekli hangisidir?

Sporcuların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri yaş, cinsiyet ve spor dalları açısından farklılık göstermekle birlikte, temel beslenme kuralları tüm sporcular için benzerdir.

Beslenme; sporcunun gereksinimi olan enerji ve besin öğeleri ile yeterli sıvıyı içermelidir. Sporcular için önerilen mucize bir beslenme şekli veya besin yoktur. Genel olarak sporcuların karbonhidrattan zengin diyetle beslenmesi önerilirken, protein, vitamin ve mineralleri yeterli tüketmesi, yağdan gelen enerjinin spor yapmayan bireylerden biraz düşük olması önerilmektedir. Ayrıca sporcuların tükettikleri sıvı miktarı da fazla olmalıdır.

Sporcuların enerji gereksinimini etkileyen etmenler nelerdir?

Enerji gereksinimi; cinsiyet, yaş, vücut kütlesi (boy, ağırlık, vücuttaki yağ miktarı, yağsız doku miktarı), yapılan egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı gibi etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Tüm bunlara bağlı olarak bir sporcunun, diğer bir sporcuyla kıyaslandığında enerji gereksinimi farklılık göstermektedir. Sporcuların enerji gereksinimi günlük 2000 kkal. ile 5000 kkal. arasında değişmekte olup, her sporcunun enerji gereksinimi farklıdır.

Satranç sporcusunun enerji gereksinmesi:

Futbol, tenis gibi klasik spor yapan bir sporcunun bir saat süresince kullandığı enerji miktarı bilinmektedir. Satranç sporcusu enerji kullanımı açısından golf ve oto yarışçıları ile aynı grupta değerlendirenler vardır. Değişik spor dallarında sporcuların tükettiği enerji miktarı **Tablo:2** gösterilmiştir. Anlaşılması zor olan bir tahtanın önünde saatlerce duran bir satranç oyuncusunun enerji tüketimidir. Bir satranççının bir maç süresince ne kadar kalori harcadığına dair herhangi bir bilgiye ulaşamadım. Bu konunun yeterince araştırıldığını da sanmıyorum. Bunun nedeni ölçümdeki zorluklar yanında, enerji tüketiminin maçın yapısına göre değişkenlikler göstermesidir. Satranç sporunda kullanılan enerji ölçümünün zorluğu, beyin işlevlerinde tüketilen enerjinin ölçümündeki zorluktur.

İnsan beyni metabolik ihtiyacını karşılayacak olan enerjiyi diğer organlardan farklı olarak sadece glikozdan elde eder. İşlevini sürdürebilmesi için beyin, yeterli oksijen ve glikoz içeren sürekli kan akımına muhtaçtır. Beyin kan akımı ve buna bağlı olarak metabolizması bozulduğunda işlevlerinin yanı sıra yapısal bütünlüğü de bozulur.

Kalp tarafından pompalanan kanın beşte biri beyinden geçer. Bir yetişkinin beyni vücut ağırlığının %2'sini oluştursa bile, beynin oksijen tüketimi, toplam oksijen tüketiminin %20'sidir.

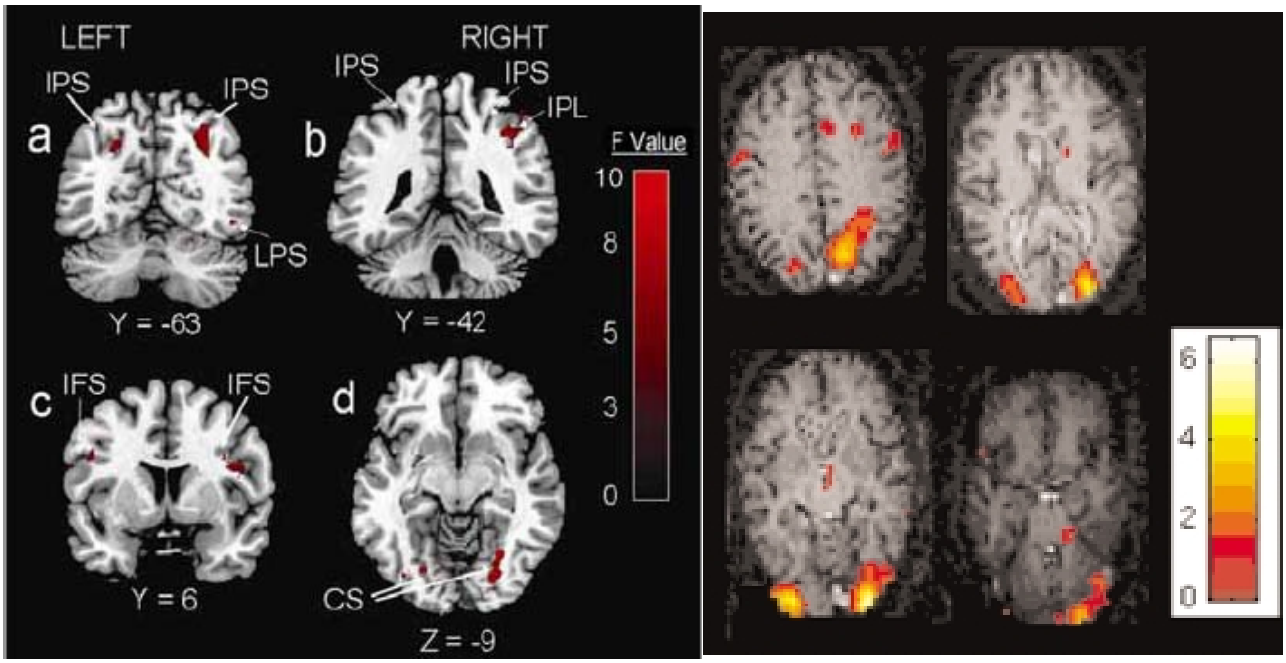
Vücudun glikoz tüketiminin %20'si de beyinde gerçekleşir. Beynin her türlü zihinsel, duyuşsal ve motor işlevleri için enerji gereksinimi vardır.

Bir satranç maçında harcanan kalori maçın süresine, zorluğuna ve psikolojik unsurların eklenmesine bağlı olarak değişir. Kısa süren ve kolay maçlarda önemli bir enerji harcanmadığı açıktır.

Uzun süren, zorlu maçlarda gözlenen zihinsel ve fiziksel zorlanmalar ile gerilimli maçlarda gözlenen psikolojik zorlanmaların her biri ayrı ayrı enerji tüketme nedenidir. Bu nedenle bu tür maçlarda ciddi bir enerji tüketimi söz konusudur. Üstelik bu tür maçlar bir yarışma süreci içinde arka arkaya tekrarlanıyorsa harcanan bu enerjinin karşılanabilmesi ve organizmanın bunu kaldırabilmesi için beslenmeye önem verilmelidir.

Dünya Bayanlar Satranç Şampiyonu Alexandra Kosteniuk **"Bir turnuvada 10 kilo kaybediyorum. Fiziksel ve ruhsal olarak yoğun bir çaba gerektiriyor turnuva satrancı. Satranç, fiziksel efor ve konsantrasyon gerektiriyor. Maçlarda 5-6 saat boyunca dikkatinizi hiç yitiremezsiniz."** (*)

Bir satranç oyuncusunun maç esnasında yapmak zorunda kaldığı dikkat, konsantrasyon, algılama, değerlendirme, planlama, karar verme, hafıza gibi beyin işlevlerinin her biri enerji tüketimine neden olur. Günümüzün cihazları ile bu işlevler sırasında beynin bu işle ilgili merkezlerinde kan akımının arttığı teknolojik (Beyin kan akımı ve glukoz metabolizmasındaki değişikler Pozitron Emisyon Tomografi ve İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme cihazı ile izlenebilmektedir.) olarak izlenebilmektedir.



(**) (Soldaki resim) İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme cihazında dikkat ile ilgili bölgelerde beynin kanlaması
(***) (Sağdaki resim) İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme cihazında grand master düzeyindeki bir satranç oyuncusunun hafıza ile ilgili bölgelerde beynin kanlaması

- Dikkat testi uygulanan bir kişi ile, bir konumu hatırlaması istenen grand master seviyesindeki bir satranç sporcunun beynindeki ilgili alanlar normalden daha fazla enerjiye (glukoza) gerek duymaktadır. Beyinde bu ve buna benzer her bir işlev için ek bir enerjiye ihtiyaç vardır. Organizma bu gereksinimi ilgili alanın kan akımını artırarak karşılar.
- Kan akımında artış etkin bölgeye normalden daha fazla oksijen ve glukoz getirmektedir.
- Görüntülerde dikkatini bir resme yönelten bir insan beyni ile hafızasını zorlayan bir satranç oyuncusunun ilgili alandaki artan kan akımı gözlenmektedir.

Benzer şekilde oyuncunun maç esnasında hissedebileceği kaygı, endişe, korku gibi gerilimi artıran duygular da ayrı bir enerji tüketme nedenidir. Bu nedenle uzun süren, zorlu geçen ve psikolojik yönü fazla olan maçlarda enerji tüketimi fazladır. Bu tür maçlardan sonra oyunculardа belirgin şekilde yorgunluk ve bitkinlik belirtileri gözlenir.

Her ne kadar satranç oyuncusu yarışma süresince görünürde pek hareket etmese de daha derinlerde bir hareketlilik söz konusudur. Satranç tahtasındaki konuma bağlı olarak bir satranç oyuncusunun solunumu, kalp atım sayısı ve kan basıncı değişir. Vücut artan oksijen ve glikoz talebini ancak metabolizmayı artırarak sağlar. Solunum sayısının ve kalp atımını hızlanmasını nedeni budur. Bu nedenle bir oyun sonunda satranç oyuncusunda ciddi yorgunluk belirtileri gözlenir. Zorlu geçen maçlarda bu belirtiler daha fazladır. Uzun süren yarışmalarda bu yorgunluk bulguları daha da belirginleşir. Konum zorlaştıkça, tahtadaki gerilim arttıkça oyuncuların solunum ve kalp atım sayıları artar. Kasparov Zirveye Çıkan Yol kitabında Topalov ile yaptığı maç esnasında maçın zorluğunu ve psikolojik boyutunu ifade etmek amacıyla **"Eğer saldırım sonuca ulaşmazsa oyunu kaybedecektim, yani geri dönüşü yoktu. Kalbim deli gibi atıyordu"** ifadesini kullanmıştır. Bu satranç oyuncularında görülen fizyolojik değişimlerdir.

Geçen olimpiyatlar sırasında yapılan bir araştırmada, Bayan Milli Takım oyuncularımızın kalp atımı ve tansiyonları maç esnasında cihazlar ile izlendi. Sonuç olarak oyuncuların kalp atım sayıları ve tansiyonları maç esnasında durağan olmayıp, önemli değişiklikler saptandı. Eğer araştırma tahtadaki konuma bağlı olarak değerlendirilseydi çok daha ilginç sonuçlar ortaya çıkacağından eminim.

Tüm bunlar satrancın göründüğü gibi durağan bir oyun olmadığı, satranç oyuncusunun iç dünyasında oyunun akışına bağlı olarak önemli değişimler yaşadığı göstermektedir.

Bir satrançcının enerji tüketimi:

Bir satranç oyuncusunun maç sürecinde ne kadar kalori harcadığını söylemek kolay değil. Ancak büroda oturan birinin saatte 50 kaloriye, yürüyüş yapan bir sporcunun 200 kaloriye ihtiyacı olduğu düşünülürse zor ve gerilimli geçen bir maçta bir satranç oyuncusunun saatte en az 250 kaloriye ihtiyacı olduğunu söylemek mümkündür.

TABLO.1
GÜNLÜK KALORİ İHTİYACI

İŞ DURUMU	ERKEK	KADIN
• **HAFİF**	• **2.500**	• **2.100**
• **ORTA**	• **3.000**	• **2.300**
• **ORTA ÜSTÜ**	• **3.500**	• **2.600**
• **AĞIR**	• **4.000**	• **3.000**

TABLO.2 (****)

1 SAATLİK ÇALIŞMADA TÜKETİLEN KALORİ MİKTARI

• **BASKETBOL**	• **600 KALORİ**
• **FUTBOL**	• **500 KALORİ**
• **YÜZME**	• **400 KALORİ**
• **BİSİKLET**	• **385 KALORİ** (16 km/saat)
• **BOKS**	• **865 KALORİ**
• **BADMİNTON**	• **370 KALORİ**
• **SAUNA**	• **300 KALORİ**
• **YÜRÜYÜŞ**	• **150-200 KALORİ**
• **AEROBİK (yüksek şiddette)**	• **520 KALORİ**
• **AEROBİK (yüksek şiddette)**	• **400 KALORİ**
• **TENİS**	• **415 KALORİ**
• **FİZİK HAREKETİ**	• **300 KALORİ**
• **AĞIRLIK ANTREMANI**	• **270-450 KALORİ**
• **SGUASH**	• **750 KALORİ**
• **KOŞU**	• **760 KALORİ** (16 km/saat)
• **BÜRODA OTURMA**	• **50 KALORİ**
• **UYKU**	• **30 KALORİ**

Hangi besinler enerji sağlamaktadır?

Besinlerin bileşimindeki karbonhidratlar, proteinler ve yağlardan enerji elde edilmektedir. Besinler farklı miktarlarda karbonhidrat, protein ve yağ içerirler. Bu nedenle besin öğeleri, vücutta yıkıldığında farklı miktarlarda enerji sağlarlar. Enerji veren besin öğelerinin 1 gramlarının sağladıkları enerji miktarları aşağıda belirtilmiştir. Günlük hayatta sık tükettiğimiz besinlerin 100 gramında bulunan enerji miktarı **Tablo.4** gösterilmiştir.

1 gram karbonhidrat 4 kkal
1 gram protein 4 kkal
1 gram yağ 9 kkal sağlamaktadır.

KARBONHİDRATLAR

Karbonhidrat**,** hem canlının yapısına katılan hem de enerji sağlayan karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinden oluşan organik bileşikler.

Karbonhidratların görevleri nelerdir?

Karbonhidratların temel görevi vücuda enerji sağlamaktır ve sporcular için temel enerji kaynağıdır. Ayrıca, sindirim enzimleri tarafından parçalanmayan, posalı karbonhidratlar da, kalın bağırsakların çalışmasını arttırarak, zararlı artık maddelerin bağırsaklarda uzun süre kalmasını önlemektedir.

Karbonhidratların kaynakları nelerdir?

Karbonhidratlar basit ve kompleks karbonhidratlar olmak üzere 2 grupta incelenmektedir. kaynakları, basit ve kompleks olarak ayrılır. Basit karbonhidratlar(şekerler) çabuk emilip, (15-20 dakika) kan şekerinde ani yükselme ve düşüşe neden olurlar. Çay şekeri (sakaroz), süt şekeri (laktoz), meyve şekeri (fruktoz), bal ve reçelde bu gruba dahildir.

Bileşik karbonhidratların sindirimi daha uzun (3-4 saat) sürer. Kan şekeri üzerindeki etkileri daha yavaş ve uzun sürelidir. Tahıllar (pirinç, ekmek, makarna), kuru baklagiller (fasulye, barbunya, mercimek) ve sebzeler bu gruba dahildir

Basit ve kompleks karbonhidratların kaynakları Tablo 3'de gösterilmiştir. (***)

Basit karbonhidratlar	**Kompleks karbonhidratlar**
Çay şekeri	Ekmek
Marmelat, Bal, Pekmez	Pilav,
Şekerlemeler	Makarna,
Çikolata	Kuru Baklagiller,
Meyveler	Sebzeler
Dondurma	Bisküvi
Tatlı pasta	Diğer Tahıl Ürünleri

Sporcuların karbonhidrat gereksinimi ne kadardır?

Spor yapmayan kişilere, enerjinin karbonhidrattan gelen oranının % 50-55 civarında olması önerilirken, sporcularda bu değerler % 60-65'e, çıkmaktadır.

YAĞLAR

Yağların görevleri nelerdir?

Yağlar, enerji sağlamalarının yanı sıra, yağda çözünen vitaminlerin vücutta kullanılmalarını sağlamaktadır. Ayrıca yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından yapılmayan bazı yağ asitlerinin yiyeceklerle alınması, büyüme ve deri sağlığı için de önem kazanmaktadır.

Sporcular için yağların önemi nedir?

Yağlar, özellikle uzun süreli egzersizlerde enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Karbonhidratların vücutta sınırlı deposunun bulunmasına karşın, vücuttaki her 0.5 kg' lık yağ deposu ortalama 3500 kkal. enerji sağlamaktadır. Zayıf sporcularda bile vücudunda, çok uzun süreli bir egzersizi tamamlayabilecek kadar yağ deposu bulunmaktadır.

PROTEİNLER

Proteinlerin görevleri nelerdir?

Proteinlerin yapı taşı olan amino asitler, vücut organlarının en küçük birimi olan hücrelerin esas yapısını oluşturmaktadır. Proteinlerin, egzersiz süresince enerjiye katkısı çok azdır.
Ayrıca proteinler;

• Dokuların yenilenmesinde,

• Mikroplara karşı savunmasında,

• Kırmızı kan hücrelerindeki (Eritrositlerin) oksijen taşıyan hemoglobinin yapısında,

• Enzim ve hormonların yapısında,

• Enerji sağlamada görev yapmaktadır.

Proteinlerin kaynakları nelerdir?

Proteinler; hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunmaktadır. Ancak hayvansal besinlerden sağlanan proteinler, bitkisel kaynaklı proteinlerle karşılaştırıldığında vücutta daha etkin kullanılmaktadır. Hayvansal kaynaklı süt, yoğurt, peynir, yumurta, et (kırmızı et, kümes hayvanları, balık vb.) gibi besinler iyi birer protein kaynağıdır. Ayrıca bitkisel kaynaklı olmasına karşın kuru baklagiller de (kuru fasulye, nohut, mercimek) proteinden zengin besinler arasında sayılmaktadır.

VİTAMİNLER ve MİNERALLER

Sporcularda vitaminlerin önemi nedir?

Sporcuların vitamin-mineral gereksinimleri çok iyi bilinmemekle birlikte enerji gereksinimlerini karşılayan dengeli bir diyetle tüm vitamin ve mineral gereksinimlerinin karşılanacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenen bir satranç sporcusunun ekstra vitamin ve mineral kullanmasına gerek yoktur. Fazla vitamin ve mineral kullanımının performansı arttırmada etkisinin olmadığı gösterilmiştir. Vitamin-mineral gereksinimini karşılamak için yiyecek çeşitlerinin artırılması önerilir.

Hangi durumlarda vitamin-mineral desteği kullanılabilir?

• Kötü beslenme alışkanlıkları olan sporcular yeterli vitamin ve mineral alamadıkları için

• Hamile olan sporcular bazı ek vitamin ve minerallere gereksinimi olmasından dolayı

• Çok fazla fast food beslenme alışkanlığı olan sporcular istenen ölçüde vitamin ve mineral alamadıkları için

• Vegan (hayvansal yiyecekler yemiyorsa), olan sporcular bazı vitamin ve mineral alamadıkları için

• Kansızlık (anemi) durumlarında, kansızlık satranç oyuncuları için önemli bir sorundur. Çünkü oksijen kanda bulunan hemoglobin ile taşınır. Hemoglobinin ana maddesi demirdir. Bir insanda demir eksikliği varsa dolayısıyla hemoglobin miktarı da azdır. Bu durumda kan ile oksijenin taşınmasında sorun vardır. Satranç oyuncuları en basit tahlillerden biri olan hemoglobin tahlilini yılda bir kez yaptırmalıdır. Özellikle bayan sporcular için bu daha da önemlidir. Kansızlığı (anemisi) olan sporcuların folik asit, B_{12} gibi vitaminler ile demir minerali içeren ilaçlar veya gıdalar alması yerinde olur.

• Çok fazla sigara ve alkol kullanan sporcuların dışardan vitamin ve mineral alması yerinde olur. Bunun nedeni sigara ve alkol kullanan insanların aldıkları vitamin ve minerallerin bağırsakta daha az emilmeleri ve bu insanların daha fazla vitamin ve minerale gereksinimi olması

• Yoğun menstrual kanamaları olan sporcular oluşacak kansızlık için demir ve demirin emilimini artırmak için folik asit almalıdırlar.

• Hastalık ve nekahet dönemlerinde ise vitamin-mineral kullanımı uygun gerekebilir.

Sporcular vitamin veya mineral kullanırken bu tür ürünlerde doping maddelerinin de bulunulabileceği ve tüm bu nedenlerle ilaç uzman kişilere danışılması gerekliliği unutulmamalıdır.

SIVI

Vücut ağırlığının % 55-70'ini su oluşturmaktadır. Her ne kadar satranç sporcularının sıvı kaybı alışılagelmiş spor dallarına oranla daha az olsa bile satranç sporcuları yeterli sıvı almaları, vücudun sıvı dengesini korumaları gerekmektedir. Sporcular yarışma öncesi ve yarışma esnasında yeterli miktarda sıvı tüketmelidir. Vücuttaki hafif sıvı kayıpları bile, performansı olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapılan bir çalışmada GM düzeyindeki satranç oyuncuları oyun sırasında % 72.1 su, % 42.6 kahve, % 29.5 çay, %23.6 meyve suyu tercih etmişlerdir. (*****)

Sıvı Tüketimi ile İlgili Öneriler:

- Sıvı tüketimi için susamayı beklemeyin. Susama sıvı kaybının ilk belirtisidir. Sıvı kaybı olmadan önce, sıvı almaya özen gösterin.
- Özellikle sıcak ve nemli havalarda sıvı tüketimini daha da arttırın.
- Yarışma esnasında belirli aralıklarla az miktarda sıvı alınması önerilir.
- Sıvı gereksinimi için öncelikle suyu tercih edin.
- Çocuklar suyun yanı sıra meyve suyunu, büyükler ise suya ilave olarak kahve veya çay tercih edebilirler.
- Kahve uyarıcı etkisi olan kafein içermektedir. Kafein yorgunluğu azaltarak performansı arttırmaktadır. Bu özelliği nedeniyle satranç oyuncuları tarafından öncelikli bir tercih olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bunun yanında idrara çıkışı hızlandırmakta ve kan basıncını artırmaktadır.Ayrıca ince bağırsaklardaki demir emilimini %50 azaltmaktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak alışkanlığı olan yetişkin sporculara yarışma başlarında bir fincan kahvenin sakıncası yoktur. Günlük 2 fincandan fazla tüketimi sporculara zarar verebilmektedir. Bir fincan kahvede 26-102 mg arasında (kahvenin çeşidine göre kafein miktarı değişmektedir) kafein bulunabilir.
- Kola gibi içecekler içerisinde kafein olması nedeniyle (bir kutuda 45mgr. Kafein) yarışma esnasında bir kutudan fazla olmamak kaydıyla kola içme alışkanlığı olan sporcular tarafından tercih edilebilir. Ancak bu tür içecekler aynı zamanda gazlı içecekler olması nedeniyle karında gerginlik ve rahatsızlık oluşturabilir.
- Çay ülkemizde yaygın kullanımı olan düşük enerjili bir içecektir. Bir fincan çay yaklaşık olarak 30-75 mg kafein içerir. Ayrıca çayda bulunan flüorür, potasyum gibi mineraller sporcuların ihtiyaçlarını karşılamaları yanında antioksidan etkisi de vardır. Uzun süren maçlarda oyunun son dönemlerinde, şeker metabolizmasında sorun olmayan sporcular için kan şekerini yükselmek için şekerli çay önerilebilir.
- Satranç sporcularının glukoz ağırlıklı sporcu içecekleri ile kafein ve efedrin içerikli enerji içeceklerini almasına gerek yoktur. Özellikle enerji içeceklerinin bazı ülkelerde yasaklandığı unutulmamalıdır.

Müsabaka öncesi beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Yeterli ve düzenli beslenememek başarı için önemli bir engeldir.
- Sporcu başarısında iyi ve yeterli bir beslenme kadar, düzenli yaşamda önemlidir.
- Kahvaltı her yaştaki sporcu için önemlidir. Yapılan araştırmada Grand Master seviyesin deki oyuncularının % 36.1'sının kahvaltı yapmadığı gözlenmiştir. (*****) Kahvaltı yapmayan insanların kendilerini genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissettikleri bilinmektedir. Özellikle çocuklar için kahvaltı çok daha önemlidir. Harvard Üniversitesi'nde yapılan çalışmalarda okula kahvaltı yapmadan giden öğrencilerin, kahvaltı yaparak giden öğrencilere göre derslerinde daha başarısız oldukları kanıtlanmıştır. Kahvaltı, öğrenmeyi olumlu yönde etkiler, çocuklar daha başarılı olurlar, problemleri daha kolay çözer, derse daha iyi konsantre olurlar, daha geç yorgunluk hissi oluşur.

- Müsabaka öncesi yemeğin sindirimi kolay olmalıdır.
- Yarışma öncesinde yiyecek ve içecekler konusunda yeni denemeler yapılmamalıdır.
- Protein ve yağların sindirimi yavaş sürdüğü için az tüketilmeli, kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
- Lahana, karnabahar gibi gaz yapabilen sebze yemekleri yenmemelidir.
- Müsabaka öncesi yemek yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmelidir.
- Son 24 saat içerisinde bozulma riski yüksek olan gıdalardan (tavuk , rus salatası vb.) kaçının

Maç öncesi yemek ne zaman yenmelidir?

Yetişkin oyuncular maçlardan ortalama 2,5 – 3 saat önce yemek yenmelidir. Çocuklarda metabolizmanın daha hızlı olması nedeniyle bu süre 1,5-2 saate kadar inebilir. Yemeklerden kısa bir süre sonra maça çıkılmamasının nedeni, yemek sonrası yiyeceklerin hazmedilmesi için kanın daha çok mide ve bağırsak bölgesine yöneliyor olması nedeniyle beyne giden kan miktarının göreceli olarak azalmasıdır. Beyne giden kan miktarının azalması geçici bir süre zihinsel potansiyelin düşmesine neden olur.

Bazı sporcular maçtan 1 saat kadar önce az miktarda (atıştırma) bazı yiyecekleri tercih edebilir. Bu yiyecekler arasında bisküvi ve meyve suyu (çay), kuruyemiş (incir,üzüm, kayısı), salata, meyveli yoğurt önerilebilir.

Maç sırasında neler yenebilir?

Oyuncular fizyolojik yapılarına , alışkanlıklarına bağlı olarak maç sırasında bazı yiyecekler alabilirler. Normal şartlar altında maç öncesi yeterli gıdasını almış çocukların 2,5 saat, büyüklerin 3,5 saatten kısa süren maçlarında oyun esnasında su dışında bir şey almasına gerek yoktur. Ancak maç uzarsa bunun yanında maç zorlu ve gerilimi yüksek ise oyuncuların bazı gıdalar alması uygundur. Oyuncuların maçın uzaması olasılığını göz önünde bulundurarak maça başlarken yanlarında bazı gıda maddeleri bulundurmaları yerinde olur. Bunun için öncelikli önerimiz birkaç bisküvi veya kuru pasta ile beraber meyve suyu (çay, kahve), maç uzarsa ilerleyen zaman içinde iki, üç adet kuru kayısı (kuru incir veya uygun miktarda kuru üzüm) eğer maç daha da uzarsa birkaç parça çikolata olabilir.

Yapılan araştırmalarda büyük usta düzeyindeki satranç oyuncularının (95.8%), oyunlar esnasında değişik gıda maddeleri tüketti. En çok tercih edilen gıda ürünleri sırasıyla, (80.5%) çikolata (14.6%) meyve ve (9.8%) bisküvi idi. (*****)

Çikolatanın yeri nedir?

Çikolata basit karbonhidrat olduğundan alındığından kısa bir süre sonra kan şekerini yükseltir. Ancak bu kısa sürelidir. Bu nedenle uzun süren maçların ilerleyen dönemlerde fazla olmamak koşuluyla (iki parça) önerilebilir. Fazla alınması bazı insanlarda (insülin metabolizmasının düzenli çalışmadığı durumlarda) beklenenin aksine aşırı insülin salınımına bağlı olarak kan şekerini düşürebilir.

Maç sırasında neler içilebilir?

Maç sırasında oyuncuların sıvı gereksinimini karşılamak amacıyla değişik içecekler tercih ettikleri bilinmektedir. Çocuklar için önerimiz öncelikle su olmalıdır. Bunun yanında meyve suları ve çay önerilebilir. Büyük ustalara yönelik bir araştırmada oyun esnasında tercih edilen içecekler, (72.1%) su, (42.6%) kahve, (29.5%) çay, ve (23.6%).meyve suyu şeklinde idi. (*****)

Örnek Menü: Bir Maç Günü Beslenme Programı Örneği ;

Öğleden sonra Saat: 16:00 Başlayan maçlara uygun olarak önerilmiştir. Oyuncuların alışkanlıklarına ve beğenilerine göre değişikler yapılabilir.

Sabah kahvaltısı

- Peynir, zeytin, bal veya reçel
- Domates , salatalık
- Ekmek(2-3 dilim)
- Tercihen Meyve suyu veya çay

Öğle yemeği

- Çorba
- Pilav veya peynirli makarna
- Izgara et veya Et yemeği (patatesli haşlama , tavuk sote veya çiftlik kebabı gibi)
- Salata
- Ekmek(2-3 dilim)
- Sütlü tatlı veya komposto

Ara öğün (maçtan 1 saat önce)

- Bisküvi ve çay veya Meyve ve çerez (Kurutulmuş kayısı, incir, üzüm, badem,ceviz)

Akşam yemeği

- Çorba
- Sebze garnitür (bezelye , patates , havuç , mısır)
- Izgara balık veya tavuk
- Ekmek(2 dilim)
- Yoğurt veya Salata
- Şuruplu tatlı

Ara öğün

- Meyve (kavun , karpuz gibi)

TABLO.4
100 GRAM BİR BESİNDE BULUNAN KALORİ MİKTARLARI

ET	**150-200 KALORİ**
BALIK	**150-200 KALORİ**
HİNDİ(ET)	**150 KALORİ**
TAVUK	**150-200 KALORİ**
KURUYEMİŞ	**500-600 KALORİ**
BAKLAGİLLER	**300-350 KALORİ**
ELMA	**60 KALORİ**
PESTİL	**350 KALORİ**
LİMON	**25 KALORİ**
PORTAKAL	**50 KALORİ**
ÜZÜM	**70 KALORİ**
SALATALIK	**15 KALORİ**
KIVIRCIK	**20 KALORİ**
PATLICAN	**25 KALORİ**

● **PATATES**	**80 KALORİ**
● **MANTAR**	**30 KALORİ**
● **BEYAZ PEYNİR**	**300 KALORİ**
● **KAŞAR PEYNİR**	**400 KALORİ**
● **SÜT (İNEK)**	**50-60 KALORİ**
● **SÜT (KOYUN)**	**100 KALORİ**
● **TAHİN**	**600 KALORİ**
● **1 KUTU KOLA**	**300 KALORİ**
● **1 KÜP ŞEKER**	**250 KALORİ**
● **ETLİ YEMEKLER**	**250-300 KALORİ**
● **SEBZELİ YEMEKLER**	**200-250 KALORİ**
● **ZEYTİN YAĞLILAR**	**150-200 KALORİ**
● **AYÇİÇEK YAĞI**	**900 KALORİ**

Düzenli yaşam :

Bir satranç sporcusu için beslenme kadar yaşam düzeni de önemlidir. Pek çok satranç sporcusu geç yatıp geç kalkmaktadır. Yemek saatlerine ve uykusuna gereken önemi vermemektedir. Bu pek çok nedenden dolayı sakıncalıdır.

Bunlardan birincisi oyuncunun biyoritminin yarışma programına uygun olmamasıdır. Her insanın bir biyoritmi vardır. Bu organizmanın çalışma düzenidir. Sporcunun biyoritmi yarışma programına uygun olmayabilir. Bu başarı için önemli bir engeldir.

Oyuncunun biyoritmi ile yarışma programı arasında bir uyum varsa oyuncunun biyoritmini düzenlemesi gibi bir sorunu olmaz. Ancak oyuncunun biyoritmi ile yarışma programı arasında uyumsuzluk varsa bu durum mutlaka düzenlenmelidir. Oyuncunun temel vücut fonksiyonları yarışma programına göre ayarlanmalıdır. Sporcunun uyku, beslenme, tuvalet gibi temel ihtiyaçları yarışma programı göz önünde bulundurularak yeniden düzenlenmeye çalışılır. Uzun seyahatler, ortam değişimleri biyoritmi bozan etkenlerin başında gelir. Bu nedenle sporcu yarışma yerine bir tam gün önce gelmelidir. Yurt dışı turnuvalarda bu süre daha fazla olmalıdır. Özellikle saat farkının fazla olduğu veya iklim değişiminin belirgin olacağı yerlerde bu süre daha da uzatılmalıdır.

Yaşam düzeninin düzgün olmamasının oluşturduğu diğer bir sorun uyku bozukluklarıdır. Uykunun en az beslenme kadar önemli olduğunu söylemek mümkünündür. Uykusuzluk, yorgunluk ve isteksizliğe neden olur. Uykusuz bir oyuncunun Fiziksel gücü azalır. Bunun nedeni ise vücutta salgılanan melatonin hormonudur. Melatonin temel görevi vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamaktır. Melatonin hormonu beyinden ve 23:00 ile 05:00 saatleri arasında ve sadece karanlık ortamda salgılanan bir hormondur. Bu nedenle sporcuların özellikle bu saatler arasında uykuda olmaları çok önemlidir. Jetlag denilen olayın sebebi de bu hormondur. Yaşlanmayı geciktirici özeliği olan bu hormonun yetersizliği durumlarında yorgunluk, isteksizlik oluşur. Bu durumda satranç oyuncularının performansında çok önemli rol oynar.

Düzensiz yaşam ile ilgili diğer bir sorun takım maçlarında karşımıza çıkmaktadır. Takım maçlarında oyuncuların birlikte vakit geçirmeleri onların her biri için psikolojik motivasyon sağlar. Takım maçlarında motivasyonu sağlayan en önemli unsur takım ruhudur. Bu nedenle takım oyuncularının birlikte daha fazla vakit geçirmelerini, birlikte yemek yemeği sağlayıcı programlar yapılmalıdır. Boris Spassky bir röportajında aynı takımda bulunan ancak birbirlerini yeterince tanımayan insanların, güçlü de olsalar başarılı olamayacakları fikrini savunur. (1970 yılında Sovyet takımının dünya karması karşısında istenen başarıyı sağlayamaması üzerine Spassky'nin düşünceleri)

Fiziksel aktivite:

Satranç sporu diğer spor dallarından oldukça farklıdır. Diğer spor dallarında fiziksel aktivite ön planda iken satrançta zihinsel aktivite daha belirgindir. Ancak uzun süren oyunlarda ve günlerce devam eden yarışmalarda, zihinsel kapasitenin verimli olabilmesi için fiziksel dayanıklılığın yüksek olması gerekir.

Bu nedenle bir satranç sporcusundan diğer spor dallarında olması gereken kuvvet, sürat, esneklik ve teknik gibi özelliklere sahip olması beklenemez. Buna rağmen dayanıklı olması arzu edilen bir özelliktir.

Dayanıklılık genellikle insanın gücü olarak tanımlanır. Dayanıklılık insanın uzun süre devam eden bir yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilmesidir. Diğer bir tanımı ise dayanıklılık yüklenmeler altında bile çalışma kalitesini düşürmeden uzun süre devam ettirebilme yetisidir.
Dayanıklılık tümüyle yorgunluk ile ilgilidir. Dayanıklılığın düşmesine neden olan yorgunluğu fiziksel ve psikolojik yorgunluk olarak ikiye ayırabiliriz. Unutmamak gerekir ki bir alanda oluşan yorgunluk diğer alandaki yorgunluğu da artırır.

Dayanıklı olmayan sporcuda belli bir süre devam eden yarışmalardan sonra fiziksel yorgunluk oluşur. Fiziksel kapasitede azalma gözlenir. Fiziksel kapasitedeki azalma bir süre sonra zihinsel ve psikolojik performansın düşmesine neden olur.

Satranç esas olarak zihinsel performansın ön planda olduğu bir spordur. Bununla birlikte psikolojik ve fiziksel performansta önemlidir. Bu üç alan birbirinden ayrı olmasına karşın birbirlerini etkiler. Birinde başlayan zayıflık, diğer alanlara da yayılma eğilimindedir. Bu nedenle satranç oyuncusu zihinsel gücüne ilaveten psikolojik ve fiziksel olarak da güçlü olmalıdır. Fiziksel açıdan güçlü olan oyuncunun özgüveni artar, turnuva sırasında kendini daha iyi hisseder.

Düzenli fiziksel aktivite yapılması sporcularda endorfin üretimi artırır. Vücudun ürettiği bu bir madde, duygusal durum üzerinde olumlu bir etkisi olup, gerginlik ve stresi azaltır. Zihinsel performansını artmasına neden olur.

Yapılan bir çalışmada satranç oyuncularının % 87,5 satranç eğitimi yanında fiziksel aktivite yaptığını gözlenmiştir. Geri kalan % 12.5 herhangi bir sportif aktivite yapmadığını belirtmiştir. Spor yaptığını söyleyenlerin %51,4 düzenli olarak haftada 3 veya daha fazla gün, % 36,1 ise sadece haftada bir gün spor yaptığını belirtti. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapanlar(Grandmasters) arasında yüzme (on dokuz oyuncu), koşu (onbeş oyuncu) ve jimnastik (on dört oyuncu), daha sonra futbol, tenis, uzun mesafeli yürüyüşleri ve bisiklet sporu tercih edilmektedir. (*****)

Nimzovich satrançta fiziksel aktivitenin önemini ortaya koyan ilk oyuncudur. 1929 yılında yapılan bir turnuvaya 6 ay önce özel jimnastik hareketleri ile hazırlanmış. Satrançta fiziksel gücün önemine değinen diğer bir isimde Botvinnik'tir.

Bazı oyuncular genetik olarak güçlüdür. Bu tür oyuncular için sınırlı fiziksel aktivite yapmaları yeterli olabilir. Ama bazı oyuncular doğuştan fiziksel anlamda zayıftır.

Bu durum sadece dayanıklılığa bağlı sorunlara neden olmaz. Aynı zamanda fiziksel yapıları zayıf oyuncuların kendilerine güvenleri azdır. Özellikle bu durum çocuklar için daha da önemlidir. Rakiplerinden korkarlar. Fiziksel güç oyuncuya güven ve rahatlık verir.
Büyük ustamız Suat Atalık bu konudaki düşünceleri şöyle ifade ediyor. **" Fiziksel açıdan güçlü olmak, güçlü ve uzun turnuvalar için bu şart. Herkes şunu iyi bilmeli satranç bir zihin sporu değil. Satranç bir spor. Sadece zihniniz değil, vücudunuz da hazır olmalı."**

Satranç sporcuları başarı için dayanıklı olmaları son derece önemlidir. Bunun farkına varan sporcu ve antrenörler dayanaklılığın artırıcı çalışmalar yapmaları yararlıdır. Oyuncuların teknik ve taktik çalışmaları yanında dayanıklılığı artırıcı çalışmalar yapmaları gerekir. Satranç oyuncuları için ilginç gelebilecek fiziksel bir aktivite gerekir. Koşmak veya ağırlık kaldırmak gibi aktiviteler sıkıcı gelebilir. Karpov Cabaplanka, Kramnik, Sabo, Spassky vs. gibi oyuncular tenis oynamışlardır. Pek çok ülkede tenis ve satranç kulüpleri ortak olarak faaliyet gösterir. Bazen ortak turnuvalar düzenlendiği olmuştur. Bunun yanında, Boris Becker bazı tenis oyuncuları da satrancı kullanmışlardır. Bunun konsantrasyonu artırmak ve rahatlamak gibi iki nedeni vardır.

Bazı oyuncular için oyuncular turnuva öncesinde başlamak üzere hafif tempolu koşu antrenmanları ve vücudu esnetici ve gerici hareketler daha sonra gevşetici hareketler ile son bulan antrenmanlar önerilir. Bu çalışmalara yarışma süresince de devam edilmelidir.

Kramnik 2006 Dünya Şampiyonluğu için Topolov ile yapacağı maçlarına hazırlanırken, çalışmalarının üçte birini fiziksel antrenmanlara, üçte birini psikolojik hazırlıklara kalan üçte birlik süreyi ise satranç ile ilgili zihinsel çalışmalara ayırıyordu.

Dr Olgun Kulaç

KAYNAKLAR:

(*) Sabah Gazetesi 07.03.2009 Özgür Akman'ın röportajı

(**) İşlevsel Beyin Görüntüleme Yöntemleri, Doç.Dr. Metehan Çiçek Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi ABD ve Sağlık Bilimleri Ens. Sinir Bilileri ABD.

(***) Structure and Stimulus Familiarity: A Study of Memory in Chess-Players with Functional Magnetic Resonance Imaging

Guillermo Campitelli, Fernand Gobet, and Amanda Parker, Brunel University

(****)Sporcu Beslenmesi.Prof. Dr. Gülgün Ersoy Ekim 2006 Ankara

(*****)Roberto H. Baglione, Departament of Nutrition, National Sport High Performance Center Buenos Aires, Argentina.