



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU
TURKISH CHESS FEDERATION



EĞİTİCİLERİN EĞİTİMİ SEMİNERİ DERS KONULARI ÖZETİ

TSF Eğitim Kurulu

DAYANIKLILIK

- Dayanıklılık genellikle insanın gücü olarak tanımlanır.
-
- Dayanıklılık insanın uzun süre devam eden yüklenmelerde yorgunluğa karşı koyabilmesidir.
- Dayanıklı sporcularının kendilerine olan güvenleri yerindedir. Masada oturuları farklıdır. Dayanıklı sporcular kolay kolay fiziksel yorgunluk hissetmezler. Günlerce devam eden yarışmaların son maçlarında veya uzun süren maçların ilerleyen bölümlerinde fiziksel yorgunluğa bağlı düşünme kalitesi bozulmaz, bedeninin herhangi bir yerinde yorgunluğa bağlı ağrı şikayetlerine pek rastlanmaz.

Kaynak: genel_antrenman ders notları

DAYANIKLILIK-ENERJİ

Dayanıklılık, enerji oluşumu açısından aerobik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

1. Aerobik dayanıklılık: Yapılan işle harcanan enerji dengelidir. Organizma oksijen borçlanmasına girmeden, yeterli oksijen ortamında ortaya konan dayanıklılıktır. Satranç sporunda gerekli olan dayanıklılık türüdür.

2. Anaerobik dayanıklılık: Yüksek şiddetteki yüklenmelerde glikojenin oksidasyonu için oksijen yetmiyorsa enerji anaerobik yolla sağlanmaktadır.

Mesafe, hız, zaman arasındaki orantı, ani hızlanmalar, yön değiştirmeler, hava toplarına sıçrama, şut ve değişik mesafelerdeki sprintler anaerobik dayanıklılık ile ilgili hareketlerden sayılmaktadır.

Kaynak: genel_antrenman ders notları

BESLENME

- o Kahvaltı her yaştaki sporcu için önemlidir. Yapılan araştırmada GM seviyesindeki oyuncuların % 36.1'sinin kahvaltı yapmadığı gözlenmiştir.
- o Kahvaltı yapmayan insanların kendilerini genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissettikleri bilinmektedir. **Özellikle çocuklar için kahvaltı çok daha önemlidir.**
- o Harvard Üniversitesi'nde yapılan çalışmalarda okula kahvaltı yapmadan giden öğrencilerin, kahvaltı yaparak giden öğrencilere göre derslerinde daha başarısız oldukları kanıtlanmıştır.
- o Kahvaltı öğrenmeyi olumlu yönde etkiler, **çocuklar daha başarılı** olurlar; problemleri daha kolay çözer, derse daha iyi konsantre olurlar, daha geç yorgunluk hissi oluşur.

Kaynak: sporcu_beslenmesi ders notları

DİNLENME ve UYKU

- o Uykunun en az beslenme kadar önemli olduğunu söylemek mümkündür. Uykusuzluk yorgunluk ve isteksizliğe neden olur. Uykusuz bir oyuncunun fiziksel gücü azalır. Bunun nedeni ise vücutta salgılanan melatonin hormonudur.
- o Melatonin hormonunun temel görevi vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamaktır. Melatonin hormonu beyinden, 23:00 ile 05:00 saatleri arasında, sadece karanlık ortamda salgılanan bir hormondur. Bu nedenle sporcuların özellikle bu saatler arasında uykuda olmaları çok önemlidir.

Kaynak: sporcu_beslenmesi ders notu

YÖNETİM-ÖRGÜT

- o Yönetim insanların işbirliğini sağlama ve onları bir amaca doğru yöneltme, yürütme faaliyet ve çabalarının toplamıdır. Diğer bir deyişle; başkalarının aracılığı ile amaçlara ulaşma veya başkalarına iş gördürme faaliyetlerinin toplamı yönetim sürecini oluşturur.
- o Yönetim, örgüt amaçlarının gerçekleştirilmesi için insan ve madde kaynaklarının etkili bir biçimde eş güdümlenerek işlerin yapılmasıdır.
- o Örgüt amaçlarının etkili ve verimli olarak gerçekleştirilmesi maksadıyla, planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon ve kontrol fonksiyonlarına ilişkin; kavram, ilke, teori, model ve tekniklerin, sistematik ve bilinçli bir biçimde, başarılı uygulanmasıyla ilgili faaliyetlerin tümüdür.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

YÖNETİCİ-YÖNETİM

- o **Spor yöneticisi**, beden eğitimi ve spor alanlarında amaçlanan hedeflere ulaşılabilmesi ve işlerin yerine getirilebilmesi için, spor kurumlarında çalışan insanları teşkilâtlandıran, emirler veren, grup çalışmalarını aynı amaca yönlendirip düzenleyen, her türlü sorumluluğu üzerine alan ve işleyişi denetleyen kişidir.
- o **Spor yönetimi ise**, toplum genelinde kurumlaşmış yöneten-yönetilen ayrımını spor özelinde yönetici-sporcu ayrımı olarak sürdürülen hiyerarşik bir otoriter düzenlemeyle spor yaptıran bir makine (kurum, organizasyon vb.) şeklinde tanımlanabilir.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

SPOR PSİKOLOJİSİ

- o Gill (1986) “Spor psikolojisi sporun insan davranışları üzerine olan etkisini inceler”

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

PERFORMANS

- o Fiziksel performansı arttırma ve toparlanmaya yardımcı olmak amacı ile kullanılan spor psikolojisi uygulamaları.
- o Sporcuların teknik öğrenimlerini hızlandırıcı ve sporcuların müsabakaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla kullanılan çalışmalar, beceri öğrenimi ağırlıklı zihinsel antrenmanlar.
- o Performansa engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan çalışmalar.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

YETENEKLİ SPORCU ÖZELLİKLERİ

- o Antrenmanda daha başarılıdır. Daha çabuk öğrenir.
- o Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyarılarında büyük başarı elde eder.
- o Antrenmanda verilen yeni uyarılara daha çabuk uyum sağlar.
- o Daha önce edindiği deneyimleri yaratıcı bir şekilde başarısını arttırmak için kullanır.
- o Kendine verilen zor görevleri bile başarıyla yerine getirir ve sorunları yaratıcı ve orijinal bir biçimde çözer.
- o Performansının gittikçe yükselmesi onun tipik özelliğidir.
- o Yetenekli bir sporcu kendini tam anlamıyla spora adar.
- o Çalışkan ve hırslıdır. Sistematik şekilde çalışır.
- o Gerginlikte (stres altında) bile gerçekçi doğru değerlendirme yapabilir. Riski göze alabilir.
- o Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez, bunu bir motivasyon gerekçesi yapabilir.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

YETENEK SEÇİMİ

- o **Doğal Seçim:** Bu seçimde kişi ya tesadüfen seçtiği spor dalına katılır, ya da başka bir spor dalında başarılı olamayacağını anlayarak dal değiştirmesi şeklinde antrenörün ya da öğretmenin karşısına gelir.
- o **Bilimsel Seçim:** Spor bilim insanlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yöneltilmesini sağlar.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

BAŞARI

- o HİRATA; 1976 Olimpiyatlarında madalya sahibi sporcuların %80'inin yetenek seçimi programlarıyla hazırlandığı saptanmıştır ve araştırmaya takiben **“En yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslar arası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır”** demiştir.

Kaynak: temel_egitim_programi_ders_notlari

ÖĞRETME

- o Öğretme, öğrenmeyi sağlayan faaliyetlerin hepsine öğretme denir.
- o Satranç derslerinde kullanabileceğimiz başlıca öğretme yöntemleri:
 - o Sunuş yolu ile öğretme
 - o Keşif (Buluş) yolu ile öğretme
 - o Gösterip-yaptırma yolu ile öğretme
 - o Soru-cevap yolu ile öğretme
 - o Karma yöntemler.

Kaynak: kurs notları

ANALİZ

- o Satranç oyununda aday hamlelerden doğru hamleye ulaşmanın yolu varyant hesaplanmasıdır. Varyant hesaplaması sistematik bir düşünce yürütme işidir.
- o Varyant hesaplaması iki aşamalı bir işlemdir. **Analiz:** Bu safhada, aday hamleler ile başlayan değişik devam yolları incelenir. Analiz sonucunda oluşacak konumları hafızada tutmak zordur.
- o Hafızayı geliştirmenin en etkili yolu onu zorlamaktır. Bu nedenle satranç öğretmenleri, analiz çalışmalarında öğrencilerin taşları yerinden oynatmasına izin vermemelidir.
- o Analizler tahtada değil zihinde yapılmalıdır. Bu çalışmaların daha yararlı olabilmesi için olabildiğince erken notasyon bilgisi öğrencilere verilmelidir.
- o Satranç oyununda hafızayı geliştirmenin diğer yöntemi ise ustaların oyunlarını notasyondan takip ederken, önce bir zaman içinde iki, daha sonra üç hamleden sonra taşlar tahtada oynatılmalıdır.
- o Öğrencilerden hamleleri değil değişen konumu zihinlerinde tutmaları istenmelidir.

Kaynak: düşünme medotu olgun kulaç

RAKİBE HAZIRLIK

- o Eşlendirme sonrası öğrenilen rakibe yönelik yapılan çalışmalar şu şekildedir.
- o Bülten ve yazılı bilgi ambarları kullanılarak rakibin özellikleri (güçlü ve zayıf) yanları oyun karakteristiği incelenir.
- o Yapılan inceleme sonucunda müsabaka için bir plan kurulur ve mevcut bilgi ortamları incelenerek plana uygun çalışma yapılır.

SAYGI

- o Sporcu ahlakına sahip olmalı ve etik değerlere uygun davranışlar sergilemelidir.
- o Maç öncesinde başarılar dileyerek rakibin elini sıkmalı maç sonunda da performansı için tebrik etmeli.
- o Maç sürecince rakibi rahatsız edici davranışlardan kaçınmalıdır.
- o FIDE kurallarında belirtilen özel durumlar haricinde konuşmamalı veya işaret dili ile kullanılmamalıdır.
- o Katıldığı turnuvanın oyun kurallarına saygı göstermelidir.

AÇILIŞLAR

- Öncelikle MORPHY'DEN başlayıp, BOTVINNIK'E kadar olan dönemdeki önemli oyuncuların oyunları incelenmelidir.
- Günümüze kadar o açılışın gelişimi takip edilmelidir.
- Açılışların temel ilkelerinin kazanımları takip edilmeli.
- Sporcunun kazanımları yapılacak testler ile kontrol edilmelidir.

BERABERLİKLER

- o **1.** Şahı tehdit altında olmayan hamledeki bir oyuncunun yapabileceği geçerli bir hamle yoksa oyun berabere olur.
- o **2.** Hiç bir oyuncunun geçerli herhangi bir hamleler dizisi ile rakip şahı mat edemeyeceği bir konum oluştuğunda oyun berabere olur.
- o **3.** İki taraf oyun sırasında aralarında anlaşılırsa oyun berabere biter.
- o **4.** Özdeş bir konumun, satranç tahtası üzerinde, en az 3 kez oluşması halinde oyun berabere olarak sonuçlandırılabilir.
- o **5.** Her iki oyuncu asgari son 50 hamleyi hiçbir taşı almadan ve hiçbir piyonu sürmeden yapmışlar ise oyun berabere olarak sonuçlandırılabilir.
- o **6.** Aynı konum her iki oyuncunun, karşılıklı ve ardışık hamleleri ile en az 5 kez oluşmuş ise oyun hakem tarafından berabere olarak sonuçlandırılır.
- o **7.** Her iki oyuncu ardışık 75 hamlelik herhangi bir seriyi, hiçbir taşı almadan ve hiçbir piyonu hareket ettirmeden tamamlamışlar ise oyun hakem tarafından berabere olarak sonuçlandırılır.

BERABERLİK İSTEME

- Hamlede olan oyuncunun geçerli savı üzerine, aynı konum en az 3 kez (peş peşe olması gerekmez) oluşmak üzere ise, değiştirilemeyecek bu hamlesini önce notasyon kağıdına yazmış ve hakeme bu hamleyi yapmak niyetinde olduğunu bildirmiş, ya da (o anda) oluşmuş ise ve hamlede olan oyuncu berabere savında bulunuyorsa oyun berabere olur.
- Hamlede olan oyuncu, notasyon kağıdına yazdığı ve hakeme yapmaya niyetlendiğini bildirdiği değiştirilemeyecek bu hamlesi ile her iki oyuncunun yapmış olduğu son 50 hamle içinde, hiçbir taşın alınmamış ve hiçbir piyonun hareket etmemiş olduğunu yada her iki oyuncunun tamamlamış olduğu 50 hamle içinde, hiçbir taşın alınmamış ve hiçbir piyonun hareket etmemiş olduğunu geçerli bir sav olarak ileri sürüyorsa oyun berabere olur.

KAVRAMLAR

- o **FIDE:** Uluslararası Satranç Federasyonunun kısaltılması
- o **ELO :** Bir satranç oyuncusunun oyun gücünün uluslararası düzeyde sayısal olarak derecelendirilmesi
- o **UKD :** Bir oyuncunun oyun gücünün ulusal ölçekte değerlendirilmesidir.
- o **OPOZİSYON:** Şahların aynı hat boyunca arada 1-3-5 sayılı kareler halinde bulunduğu konumdur. Son hamleyi yapan şahın rakip şahın karşısında yer olma durumudur (karşılama).
- o **ZUGZWANG:** Hamle sırasındaki oyuncunun, oyunu kaybedeceği tek hamleyi yapmak zorunda olduğu durumdur.

FEDA-ŞİŞ



1.?

1. ♖f3 ♚xf3

2. ♚a8+ ♔d6

3. ♚xf3

GEÇER PİYON - KARE KURALI



1.?

1.d5 exd5

2.a4 d4

[2...♔f4

3.a5 ♔e3

4.a6 f6

5.a7 d4 6.a8♔]

AÇMAZ



1...?

1...♖b3

2.♖xb3 d1♚+

3.♚g3 ♚xb3+

AÇMAZA BASKI - OPOZİSYON



1...?

1...♔g5

2.♖xf5+ ♔xf5

3.♔e3 ♔g4

4.♔f2 ♔f4

5.♔g2 ♔e3

2 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♞xf6+ ♔f8
[1... ♔h8 2. ♖g8#]
2. ♖g8#

2 HAMLEDE MAT

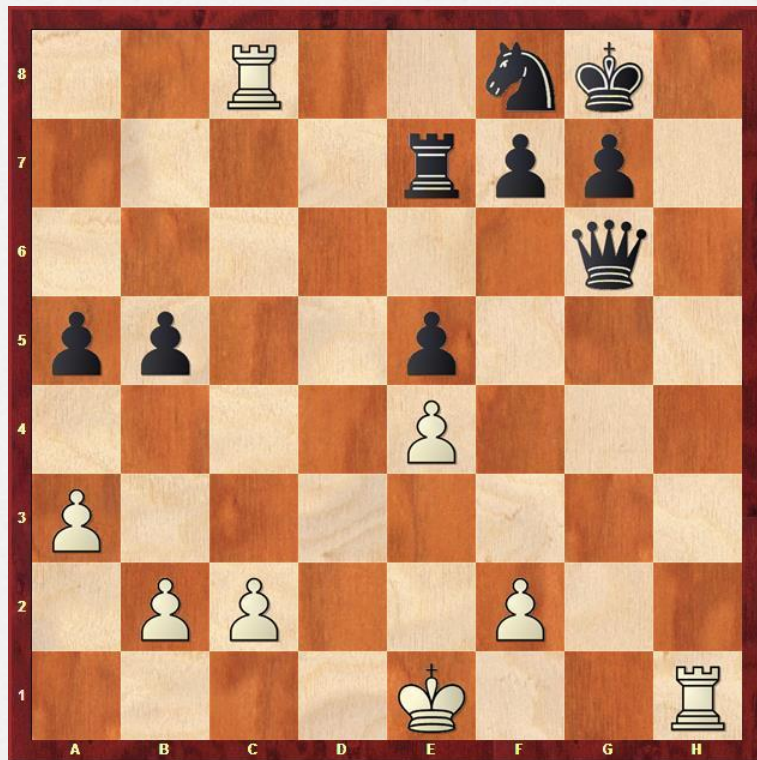


1.?

1. ♔xg6+ hxg6

2. ♖h8#

2 HAMLEDE MAT

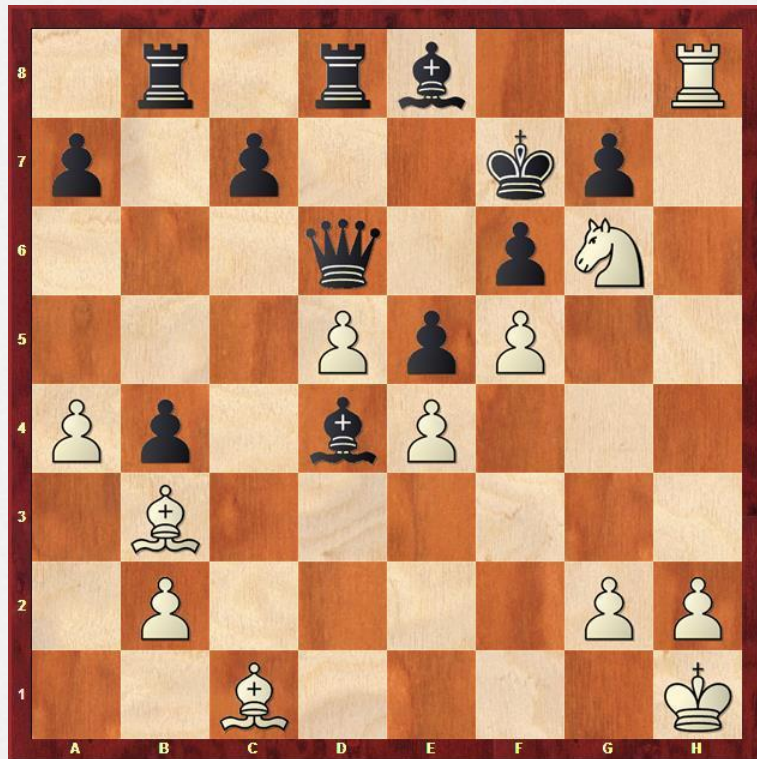


1.?

1. ♖xf8+ ♔xf8

2. ♖h8#

2 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♖f8+ ♔xf8

2. d6#

2 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♖xe6+ fxe6

2. ♙xg6#

2 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♔d4 ♔d6

[1...e5+ 2.fxe6#;

1...e6 2.fxe6#]

2. ♔d8#

2 HAMLEDE MAT



1.?

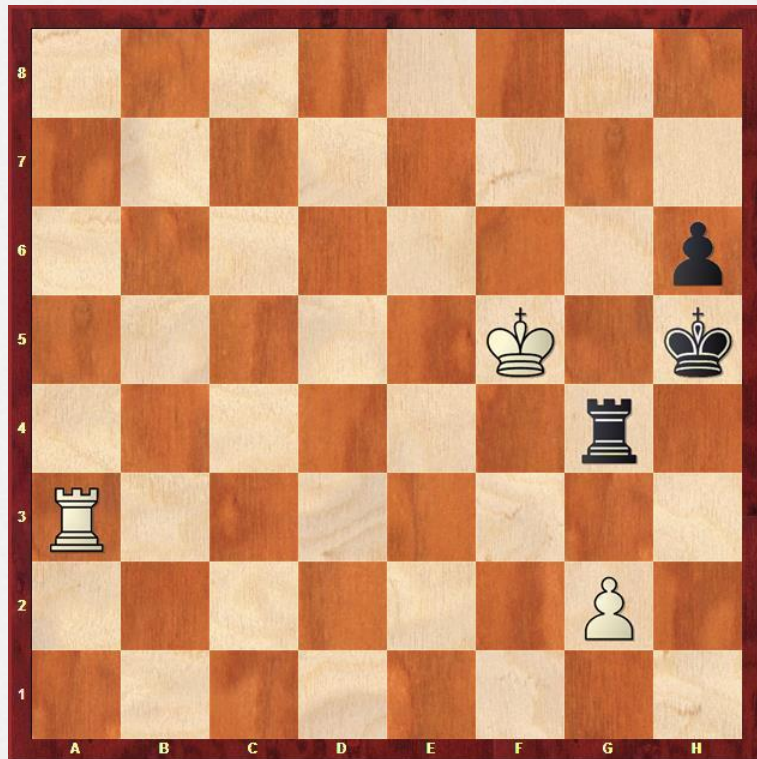
1. ♔e6 ♞d3

[1... ♞c4 2. ♖h5#;

1... ♞f3 2. ♖b5#]

2. ♖h5#

2 HAMLEDE MAT

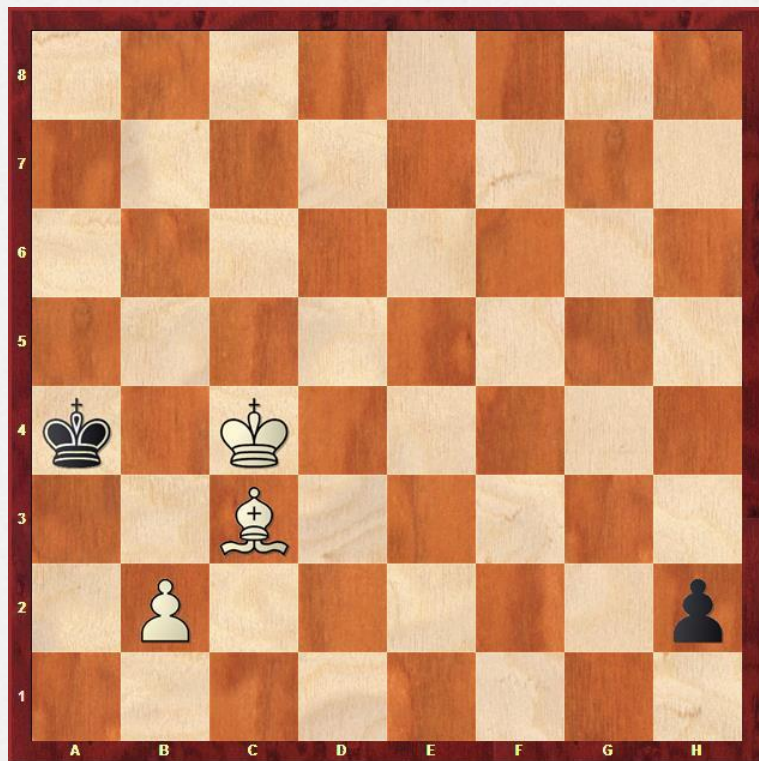


1.?

1. ♖h3+ ♜h4

2. g4#

2 HAMLEDE MAT

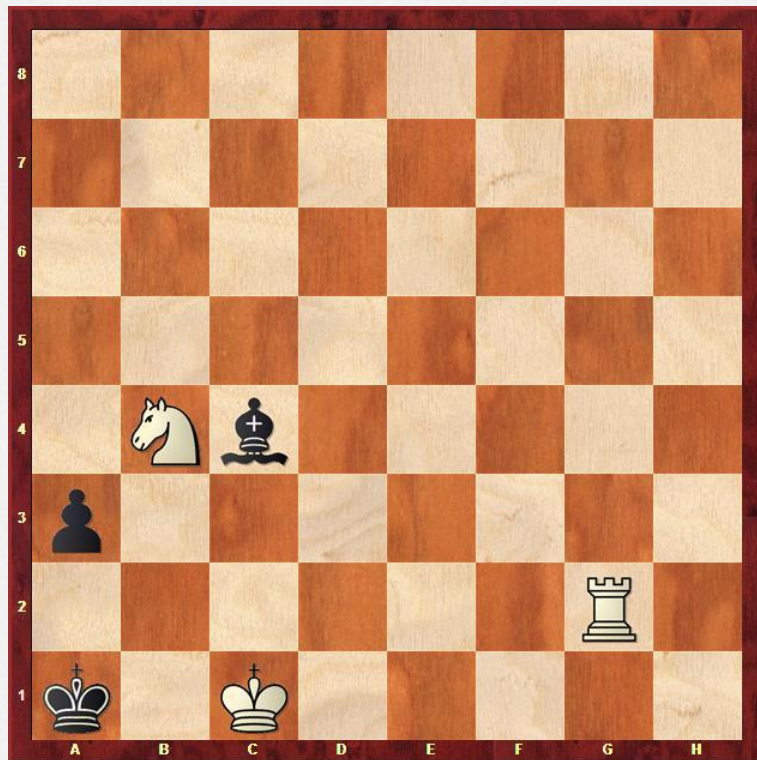


1.?

1.♖b4 h1♔

2.b3#

2 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♖a2+ ♗xa2

2. ♞c2#

1 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♔e8#

1 HAMLEDE MAT



1.?

1.♖d8#

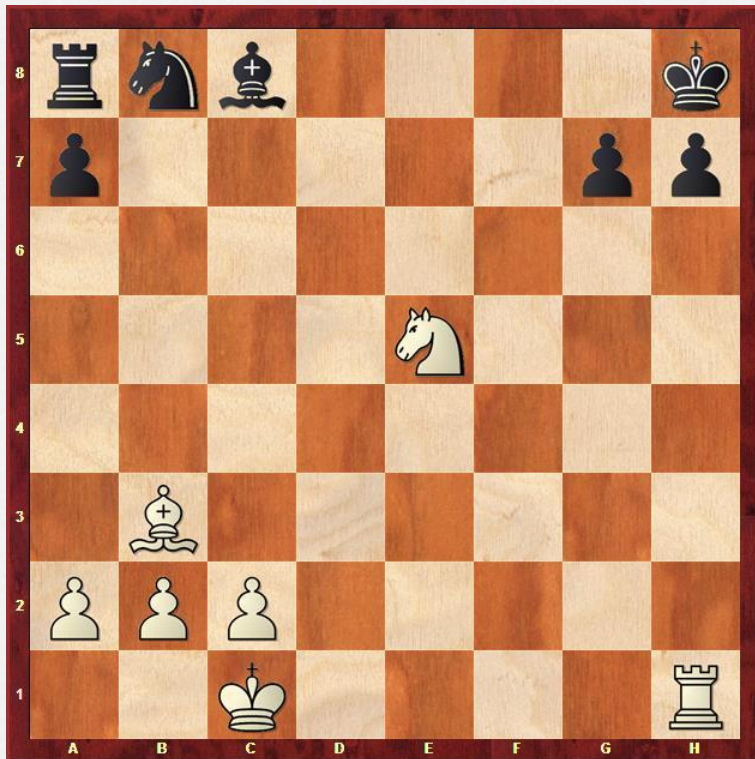
1 HAMLEDE MAT



1.?

1.♖e8#

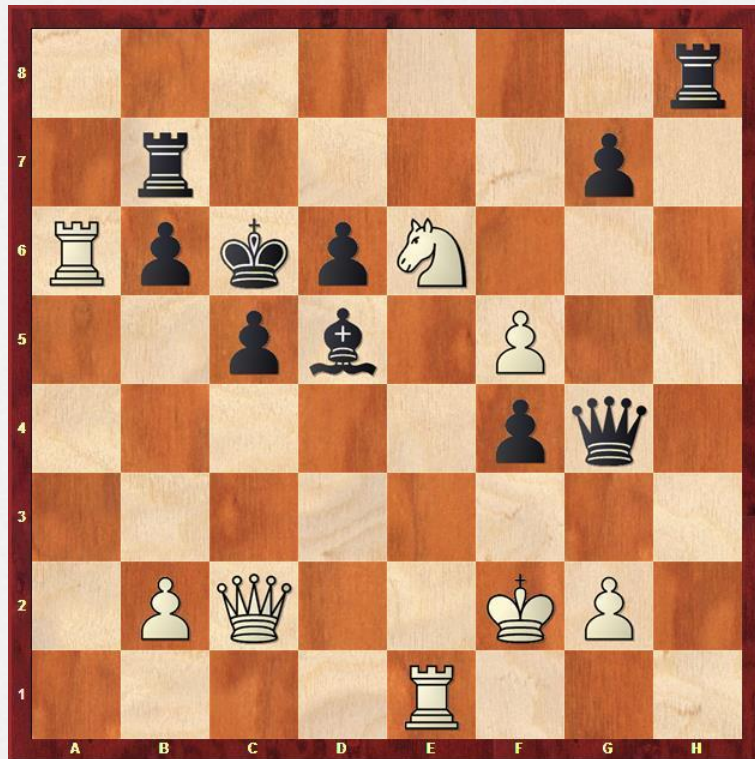
1 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♞g6#

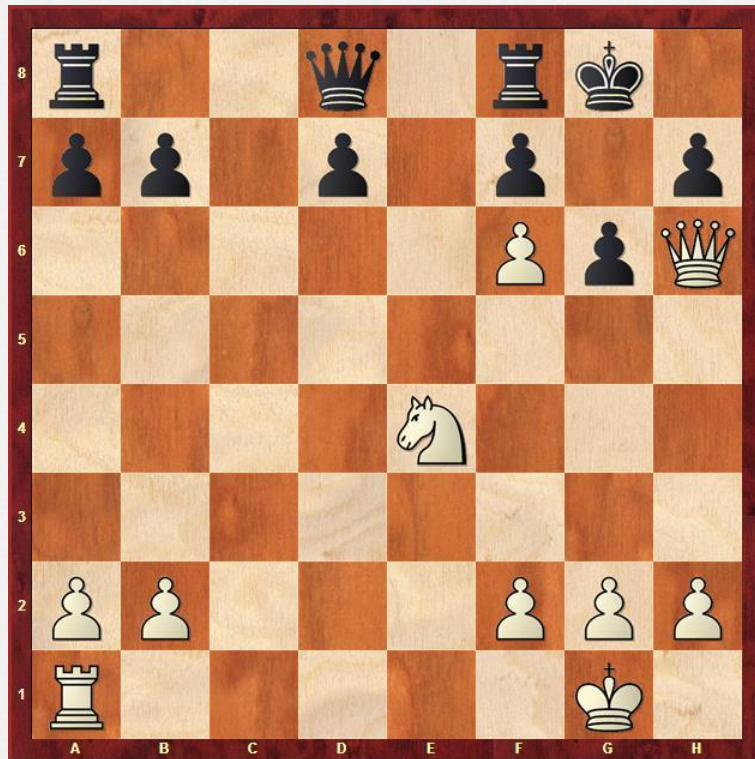
1 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♔a4#

1 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♔g7#

1 HAMLEDE MAT

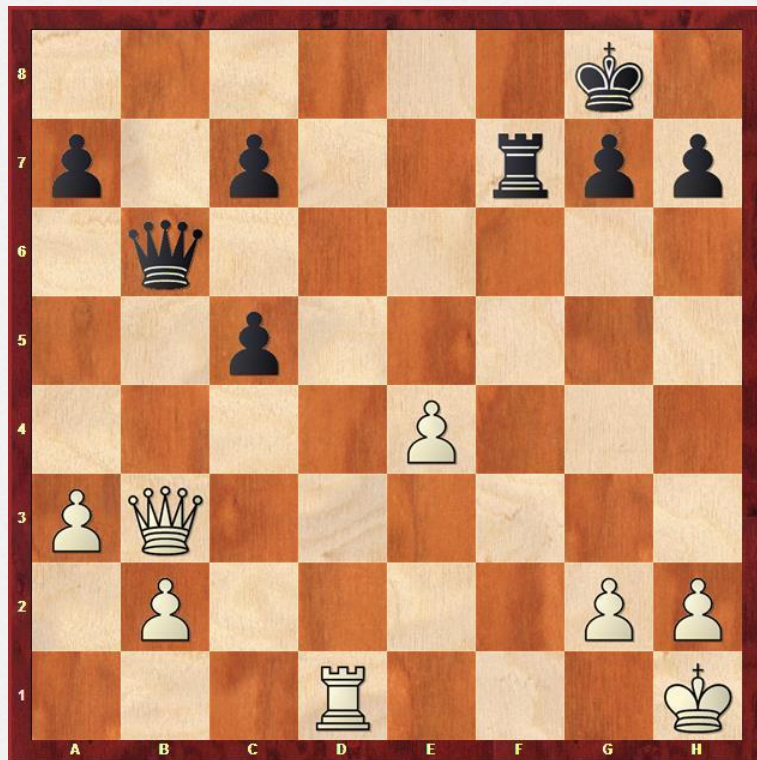


1.?

1. ♔xd7#

[1. ♖xd8+]

1 HAMLEDE MAT



1.?

1.♖d8#

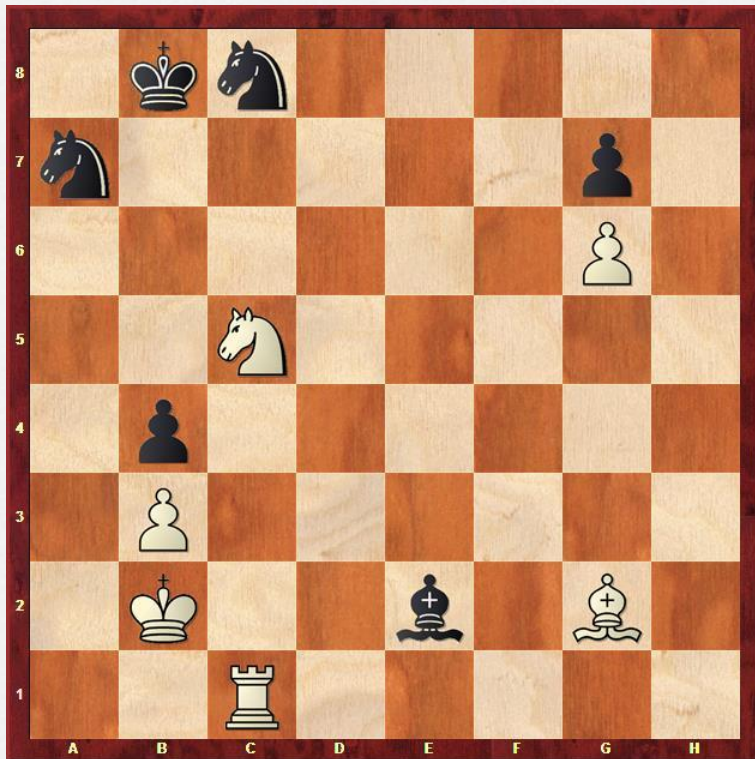
1 HAMLEDE MAT



1.?

1. ♖f8#

1 HAMLEDE MAT



1.?

1. Nc5#

GENS UNA SUMUS

TSF Eğitim Kurulu

Teřekkürler 