

MUHAMMED GÜNER

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ SAĞ. BİL. ENST. YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİRESUN - 2020



T.C.

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ABD
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SATRAŇ OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE
OYUN PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MUHAMMED GÜNER

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ AYTEKİN HAMDİ BAŞKAN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GİRESUN - 2020

T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SATRAŇ OYUNCULARININ FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE OYUN
PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

MUHAMMED GÜNER

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi Başkan

GİRESUN – 2020

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

MUHAMMED GÜNER

Bu alışmayı; ‘‘Oğlum, deden beni okutsaydı profesörlüğe kadar giderdim’’ diyen

babam Zeki Güner’e

ve

Her zaman yanımda olan canım annem, Akife Güner’e ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Öncelikle; tez çalışmasında bana tüm imkânları sağlayan, istek ve önerilerimi daima pozitif karşılayan ve yol gösteren Tez Danıőmanım saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi Başkan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca; tez çalışmasında bana fikir ve önerileri ile destekte bulunan değerli büyüğüm sınıf arkadaşım Ömer GÜZEL' e teşekkür ediyorum.

Son olarak; tez çalışmasında anket uygulaması için gerekli izinleri veren ve uygun ortamı sağlayan Türkiye Satranç Federasyonu'na ve Genel Sekreter M. Sedat FIRAT' a teşekkür ediyorum.

MUHAMMED GÜNER

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
TEZ BİLDİRİMİ.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Satranç Tarihi	3
2.1.1. Türkiye’de Satranç Tarihi.....	4
2.2. Satranç Oyun Kuralları	4
2.2.1. Satranç Oyununun Doğası ve Amaçları	4
2.2.2. Satranç Tahtasındaki Taşların Başlangıç Konumları	5
2.2.3. Satranç Tahtasındaki Taşların Hareketleri	6
2.2.4. Satrançta Oyunun Sonuçlanması	10
2.2.5. Satrançta Reyting Sistemi.....	10
Tablo 2.1: UKD Puan Hesaplama Delta Kat Sayı Tablosu.....	12

2.3. Fiziksel Aktivite	12
2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları	13
2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Beyin Üzerinde Etkileri	15
2.3.3. Fiziksel Aktivite Şiddeti	16
2.3.4. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri	16
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	18
3.1. IPAQ Verilerinin Hesaplanması	18
3.2. IPAQ verilerinin Düzeylere Ayrılması	19
4. BULGULAR.....	21
4.1. Katılımcıların İstatistiksel Verileri ve Karşılaştırmalı Tablolar, Şekiller	21
5. TARTIŞMA	28
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
KAYNAKÇA.....	36
EKLER.....	40
EK 1: ANKET FORMU.....	40
EK 2: IPAQ ANKETİ ÖRNEK HESAPLAMA TABLOSU	42
EK 3: TSF ANKET İZİN DİLEKÇESİ	43
EK 4: ANKET İZİN DİLEKÇESİ CEVAP YAZISI	44
EK 5: TÜRKİYE KUPASI SATRANÇ TURNUVASINA KATILIM BELGESİ	45
ÖZGEÇMİŞ	46

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 2.1: UKD Puan Hesaplama Delta Kat Sayı Tablosu.....	12
Tablo 4.1.1: Tanımlayıcı Veriler.....	21
Tablo 4.1.2: UKD Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Verileri.....	21
Tablo 4.1.3: Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile UKD Puanlarının Anova ile karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.1.4: Fiziksel Aktivite Düzeylerinin UKD Puanlarıyla Tukey Testi Yapılarak Karşılaştırılması.....	22
Tablo 4.1.5: UKD Puanları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasında Yapılan Korelasyon Analizi.....	23
Tablo 4.1.6: UKD Puanları ve Oturarak Geçen Zaman (Saat) Arasında Yapılan Korelasyon Analizi.....	23
Tablo 4.1.7: Yaş ve Fiziksel Aktivite Arasında Yapılan Korelasyon Analizi.....	24
Tablo 4.1.8: Yaş ve Oturarak Geçen Zaman (Saat) Arasında Yapılan Korelasyon Analizi.....	24
Tablo 4.1.9: Yaş ve UKD Puanları Arasında Yapılan Korelasyon Analizi.....	25

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 2.1: Satranç Taşlarının Başlangıç Konumları.....	6
Şekil 2.2: Filin Hareketi.....	7
Şekil 2.3: Kalenin Hareketi.....	7
Şekil 2.4: Vezirin Hareketi.....	8
Şekil 2.5: Atın hareketi.....	8
Şekil 2.6: Piyonun Hareketi.....	9
Şekil 2.7: Geçerken Alma Hareketi.....	9
Şekil 2.8: Şahın Hareketi.....	10
Şekil 4.1.1: UKD Puanı ile Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tukey Testi Sonucunda Ortaya Çıkan Grafik.....	26
Şekil 4.1.2: Oturarak Geçen Zaman(Saat) ile UKD Puanlarının Grafik Üzerinde Karşılaştırılması.....	27

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Dk: Dakika

ELO: FIDE'ye kayıtlı satranç oyuncularının yetenek düzeylerini ölçmek için kullanılan bir derecelendirme sistemi.

FIDE: Uluslararası Satranç Federasyonu.

GKD: Geçici Kuvvet Derecesi.

GM: Grand Master (Büyük Usta)

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

Kg: Kilogram.

MET: Metabolik Equivalent (metabolik Değer).

N: Toplam kişi sayısı.

Ort: Ortalama.

SPSS: Stastical Package for the Social Sciences

SS: Standart Sapma.

TSF: Türkiye Satranç Federasyonu.

UKD: Ulusal Kuvvet Derecesi.

ÖZET

SATRAÇ OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE OYUN PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Bu araştırmada; satranç oyuncularının, fiziksel aktivite düzeyleri ile oyun performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ), 255 oyuncuya uygulanmıştır. Oyun performanslarını ölçmek için ise sporcuların UKD puanlarına bakılmıştır. Verilerin, SPSS programı ile analiz edildiği araştırmada; katılımcıların UKD puanlarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre ve oturarak geçirdikleri zamana göre karşılaştırılmasında ikiden fazla grup içeren değişkenler için kullanılan tek faktörlü varyans analizi (Oneway ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında oluşan farklılığı tespit etmek ve yorumlamak için ise Tukey testi kullanılmıştır. Son olarak ise değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizlerde; Düşük Düzey’de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların, Orta Düzey ve Çok Aktif Düzey’e sahip olan oyuncularla karşılaştırıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Çok Aktif Düzey’de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların, Orta Düzey ve Düşük Düzey’e sahip olan oyuncularla karşılaştırıldığında $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı bulunmuştur. UKD puanları ile Fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre; negatif yönde, 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Düşük UKD puanına sahip oyuncuların yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğu ortaya çıkarken, Yüksek UKD puanına sahip oyuncuların ise fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Sporcuların oyun performansları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Satranç, Spor.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND GAME PERFORMANCE OF CHESS PLAYERS

Aim: The aim of this study is to investigate the relation between physical activity level and game performances of chess players.

Material and Method: International Physical Activity Questionnaire-IPAQ used in the study was applied to 255 players. Players' UKD points are used to evaluate the game performances. In the study, in which data are analyzed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences)25.0; when the participants' UKD points are compared to the physical activity level and the time in which players sit Oneway ANOVA is applied for the variants which include more than two groups. After Oneway ANOVA Tukey test is used to determine and construe the distinctness among the participants' physical activity levels. Finally, correlation analysis was made to determine relations between variables

Results: In the analyzes, when the players who have low physical activity level are compared to the ones who have medium level and high level an obvious difference comes into view because it's $p < 0,05$. When the players who have high physical activity level are compared to the ones who have low level and medium level an obvious difference comes into view because it's $p < 0,05$. According to the correlation analysis between UKD scores and Physical activity levels; A negative relationship was found at the level of 0,01.

Conclusion: It was concluded that while the players who have low UKD points have high level physical activity the players who have high UKD points have low level physical activity. It comes to a conclusion that as long as the players' game performances ascend, their relation with physical activity falters. It is concluded that there is a significant negative relationship between the game performances of the athletes and their physical activity levels.

Key Words: Physical activity, Chess, Sport

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bireyin hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini sağlar. Kalp rahatsızlıkları riskinin azaltılmasında, fiziksel yapıyı dengelemede, esneklik ve kas kuvveti kazanmada, sırt ve bel problemlerinin azaltılmasında da fiziksel aktivite egzersizlerinden faydalanılmaktadır. Psikolojik faydalarının başında ise kişinin kendisine olan saygısını yükselterek kaygı ve stres yönetimi üzerinde faydalı olması, zihinsel gerilimi düşürmesi gibi olumlu etkileri vardır.

Fiziksel aktivitenin diğer somut etkileri ise beyin hücrelerimiz olan nöronlar üzerinedir. Beynimiz, vücut kütleimizin sadece %3' ünü oluşturmasına karşın kalbin pompaladığı kanın %20'sini, vücudumuza giren oksijenin ise %25'ini kullanan çok kompleks bir organdır. Fiziksel aktivite veya egzersiz esnasında çalışan kaslara daha fazla kan gitmesi gerektiği için beynin aldığı kan miktarının yüzdesi azalsa da kalp debisindeki büyük yükselişin sonucu olarak aslında beyne giden kan yüzde olarak azalsa da miktar olarak artmaktadır. Bu sayede beyin hücrelerine daha fazla miktarda ulaşan ve antiapoptotik bir molekül olan gelişim faktörü (growth factor) özellikle nörodejeneratif hastalıkların oluşmasına neden olan nöron ölümünü (apoptozis, programlanmış hücre ölümü yoluyla) azaltmakta ve hatta nöronların sayılarını ve büyüklüklerinin (yaptıkları sinapsların) artmasını sağlamaktadır. Bu sayede ise düzenli fiziksel aktivite yapılarak aralarında Parkinson ve Alzheimer da bulunan birçok nörodejeneratif hastalığa karşı durabileceğimiz görüşü birçok araştırmacı tarafından desteklenmektedir (Scarmeas, 2009).

Düzenli fiziksel aktivite, spor veya egzersiz beyin yapısını da değiştiriyor. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme gibi ileri görüntüleme teknikleri sayesinde düzenli olarak egzersiz yapanlarda ön tekil korteksin aktivitesinin arttığı gösterilmiş. Limbik sistemin bir parçası olan bu bölge ise duyuşsal ve motor işleme, duygulama ve kavrama ile ilgili olarak birçok bölge ile yoğun nöron bağlantısı içinde. Düzenli Egzersizin beyin yapısını değiştirdiğine ait diğer araştırmalar ise egzersizin toplam beyin aktivitesini arttırdığı ve gri/beyaz madde oranını yükselttiği yönünde (Colcombe, 2006).

Satranç sporu ile fiziksel aktivitenin ilişkisine gelecek olursak; günümüzde oynanan standart bir satranç maçları her iki oyuncu için ayrı ayrı 90dk ve her yapılan hamle başına

ise +30sn ek süre verilerek oynanır. Dünya şampiyonası gibi büyük turnuvalarda ise 40. hamleden sonra her iki tarafın saatine +30dk daha eklenir. Bir genelleme yapacak olursak standart bir klasik satranç maçı için masa başında geçirilen süre 2 saat ile 5 saat arasında değişmektedir. Ayrıca satranç oyuncularının kendi başına yaptığı antrenmanları da göz önünde bulundurursak günlük hayatını son derece hareketsiz yaşadığını anlayabiliriz.

GM (Grandmaster) seviyesine ulaşmış birçok satranç oyuncuları fiziksel dayanıklılıklarının daha fazla oyun kazanmalarına yardımcı olduğunu farkındadırlar. Bu yüzden turnuvalardan önce sadece zihinsel değil, fiziksel olarak da hazırlandıklarını röportajlarında birçok kez belirtmişlerdir.

Araştırmamızın önemi; Türkiye’de 800 bin lisanslı satranç oyuncusu olmasına rağmen bu oyuncuların fiziksel gücü, dayanıklılığı veya fiziksel aktivite seviyesi çoğu zaman önemsiz kalıp ön plana çıkmamıştır. Ama gelişen satranç dünyasında satrançta fiziksel dayanıklılığın önemli olduğunu yeni yeni kavramaya başlanmıştır. Bu araştırma dünya ve Türkiye literatüründe yeni bir kaynak oluşması açısından önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın amacı ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ) kullanılarak sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri belirlendikten sonra sporcuların performanslarını temsil eden UKD puanları ile karşılaştırılması sonucunda elde ettiğimiz verileri incelemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Satranç Tarihi

Satranç zihnin spor salonudur. Satrancın kökenleri ile ilgili en yaygın teori, Hindistan'da Chaturanga adı verilen bir oyundan türetilmiştir. Başka bir teoriye göre, oyunun en eski versiyonun Çin'de oynanan bir oyun olan Xiangqi olduğu ileri sürülüyor. Gerçek köken ne olursa olsun; oyun İran'a girdi. Farsça'da "shah" kelimesinin, kral anlamına geldiği, İngilizcede ise "chess" ve "shah mat" ifadesi, kral öldü, anlamında kullanılmıştır (Kanna, 2013).

İran'ın Arap fethi sonrası oyunu İslam dünyasına tanıttı. Shatranj adı altında ve bu noktada Satranç edebiyatının ilk eserleri ortaya çıktı. İran'dan Satranç çeşitli ticaret yollarıyla Rusya ve İskandinavya'ya yayılmaya devam etti, Bizans İmparatorluğu aracılığıyla Balkanlar'a ve daha sonra batı Avrupa'ya ulaşmıştır. Avrupa edebiyatında satranca ilk atıfta bulunulmuştur. Oyun kısa sürede asaleti ile popüler oldu. Daha çok İtalya ve İberya'da yazılmış ve yayınlanan yeni satranç edebiyatı yarımadaların en büyük yetenekleri ile bu yeteneklerin gelişmesine katkıda bulundu. Satranç teorisinin erken anlaşılmasına katkı sağladı. Persler Hindistan'a geldiğinde oyunu öğrendiler ve diğer ülkelere taşıdılar; Rusya, Almanya, Fransa, İspanya, Çin, vb. ülkelerde popüler hâle geldi. Şu anda, Ruslar dünyada satranç konusunda yetkin bir ülkedir. Okullarında zorunlu derslerden biri olarak müfredatlarına eklenmiştir (Kanna, 2013).

İspanyol Lucena'nın ilk basılı satranç kitabında (1497) satrancın o zamanki yeni oyun kuralları belirlendi. O zamandan bugüne kadar, satranç oyununun kuralları değişmeden gelmiştir. İspanya'dan sonra, İtalya, Fransa, Almanya, Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya'da satranç hızla yaygınlaştı. 1886'da o yılların en güçlü iki satranç oyuncusu arasında, ilk dünya satranç şampiyonunu belirlemek için maçlar yapıldı: Steinitz ve Zukertort. Steinitz bu maçı, 10 galibiyet, 5 beraberlik ve 5 yenilgi ile tamamlayarak şampiyonayı kazandı ve ilk resmi dünya satranç şampiyonu Wilhelm Steinitz oldu. Steinitz aynı zamanda, satrancı sistematik bir şekilde oynama kavramının öncüsüdür. Steinitz'in teorisinin başlangıç noktası "Satrançta konumun özelliklerine uygun bir plan oluşturarak oynamak" tır. "Konumun Özellikleri" konusundaki fikir düşünce ve çalışmaları, modern satranç oyununun temellerini oluşturmuştur (TSF, 2005).

2.1.1. Türkiye’de Satranç Tarihi

Türkiye’de ilk organize satranç faaliyetleri 1930’larda başladı. 1938 yılında Ankara Satranç Derneği kuruldu. 1943 yılında kurulan İstanbul Satranç Derneği (İSD) halen ayakta olan en eski geçmişe sahip satranç kurumudur. 1954 yılında dernekler yasasına göre Satranç Federasyonu kuruldu ve faaliyetlerini İSD lokalinde gerçekleştirdi. Türkiye FIDE’ye 1962 yılında üye oldu ve aynı yıl Bulgaristan’daki Satranç Olimpiyatı’na ilk kez katıldık. 1975 yılında İlhan Onat ve Nevzat Süer ilk Uluslararası Ustalarımız oldu. 1986 yılında Turhan Yılmaz ve 1988 yılında da Suat Atalık Uluslararası Usta oldu. 1991 yılında Satranç Federasyonu Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’ne bağlanarak devletin desteğini almaya başladı. Devlete bağlı federasyonun ilk başkanı Kahraman Olgaç oldu. Bu dönemde satranç dar bir çevreden çıkarılıp yaygınlaştırılmaya başlandı. 1994 yılında Suat Atalık Türkiye’nin ilk Büyükustası oldu. 2000 yılında İstanbul’da Satranç Olimpiyatları düzenlendi. 2000 yılında yapılan seçimler ile Ali Nihat Yazıcı ve ekibi yönetime geldi. Bu dönem boyunca yurt içinde pek çok uluslararası organizasyon düzenlendi. 2005 yılında MEB ile yapılan protokol ile satranç okullarda seçmeli ders olarak verilmeye başlandı. Aynı yıl İş Bankası TSF’nin sponsoru oldu. 2006 yılında Ekaterina Atalık Kuşadası’nda düzenlenen Avrupa Kadınlar Bireysel Şampiyonası’nda birinci oldu. 2009 yılında Kıvanç Haznedaroğlu Türkiye’nin ikinci Büyükustası oldu. 2010 yılında 23 yaşındaki Barış Esen Türkiye’nin çıkardığı üçüncü Büyükusta oldu (Satrançokulu.com, 2013).

2.2. Satranç Oyun Kuralları








2.2.1. Satranç Oyununun Doğası ve Amaçları


Satranç oyunu, kare şeklindeki bir “satranç tahtası” üzerinde, iki rakibin taşları sırayla hareket ettirmesi ile oynanır. Açık renkli taşlarla (Beyaz) oynayan oyuncu ilk


hamleyi yapar, koyu renkli taşlarla (Siyah) oynayan oyuncunun sonraki hamleyi yapmasının ardından, oyuncular karşılıklı olarak sırayla hamle yapmaya devam ederler. Rakibi hamlesini yapmış olan taraf hamledeydir. Her iki tarafın da amacı, rakip şahı, geçerli bir hamleyle önlenemeyecek biçimde tehdit altında tutmaktır. Bunu başaran taraf rakibini (rakibinin şahını) mat yapmış demektir ve oyunu kazanır. Oyuncunun, şahını tehdit altında bırakmasına, tehdit altına sokacak hamle yapmasına ve rakibinin şahını almasına izin verilmez. Şahı mat olan taraf oyunu kaybeder. Hiçbir oyuncunun mat yapma olanağının kalmadığı bir konumda, oyun berabereydir (FIDE,2017; çeviri TSF, 2017).


2.2.2. Satranç Tahtasındaki Taşların Başlangıç Konumları


Satranç tahtası, çizgili 64 (8x8) eşit kareden oluşur ve kareleri sırayla açık (beyaz kareler) ve koyu (siyah kareler) renktedir. Satranç tahtası, iki rakip arasına beyaz renkli köşe karesi sağ tarafta olacak şekilde yerleştirilir. Oyunun başlangıcında Beyaz 16 açık renkli taş (beyaz taşlar), Siyah 16 koyu renkli taş (siyah taşlar) sahiptir (siyah taşlar). Bu taşlar aşağıda gösterilmiştir:

- | | |
|--------------------|--|
| Bir beyaz şah; |  notasyonda Ş simgesiyle gösterilir. |
| Bir beyaz vezir; |  notasyonda V simgesiyle gösterilir. |
| İki beyaz kale; |  notasyonda K simgesiyle gösterilir. |
| İki beyaz fil; |  notasyonda F simgesiyle gösterilir. |
| İki beyaz at; |  notasyonda A simgesiyle gösterilir. |
| Sekiz beyaz piyon; |  notasyonda bulunduğu karenin harfi ile gösterilir. |
| Bir siyah şah; |  notasyonda Ş simgesiyle gösterilir. |
| Bir siyah vezir; |  notasyonda V simgesiyle gösterilir. |

İki siyah kale;  notasyonda K simgesiyle gösterilir.

İki siyah fil;  notasyonda F simgesiyle gösterilir.

İki siyah at;  notasyonda A simgesiyle gösterilir.

Sekiz siyah piyon;  notasyonda bulunduğu karenin harfi ile gösterilir (FIDE, 2017).

Satranç tahtası üzerindeki taşların başlangıç konumları aşağıda Şekil 2.1’de gösterildiği gibidir.



Şekil 2.1

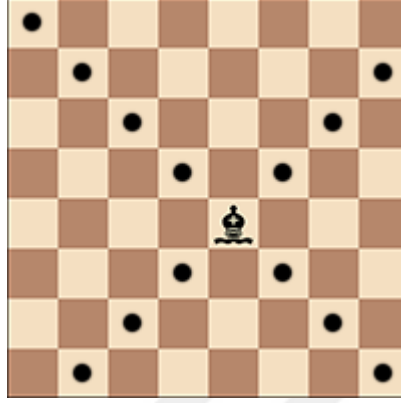
Sekiz dik karenin oluşturduğu sütunlara “dikeyler”, sekiz yatık karenin oluşturduğu satırlara “yataylar”, tahtanın bir kenarından bitişik diğer bir kenarına uzanan, aynı renkli karelerden oluşan düzgün hatta ise “çapraz” denir (FIDE,2017; çeviri TSF, 2017).

2.2.3. Satranç Tahtasındaki Taşların Hareketleri

Hiçbir taş aynı renkte diğer bir taşın olduğu bir kareye gidemez. Eğer bir taş rakip bir taşın bulunduğu kareye giderse, aynı hamlenin bir parçası olarak rakip taşı almış olur ve alınan taş satranç tahtası dışına çıkarılır. Bir taş, belirlenen kurallar standartları içerisinde rakip bir taşı alabiliyorsa, bu o aynı karede bulunan rakip taşa tehdit oluşturduğu anlamına gelir. Bir taş, kendi şahını tehdit altına sokacağı ya da tehdit altında

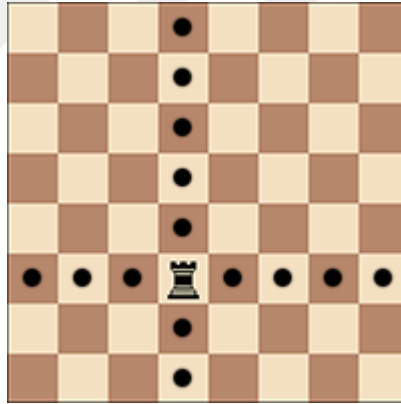
birakacağı için bulunduğu kareden ayrılamıyor olsa bile, gidebileceği bir kareyi (kareleri) tehdit altında tuttuğu kabul edilir.

Fil, bulunduğu karenin çaprazları üzerindeki herhangi bir kareye gidebilir (Şekil 2.2)



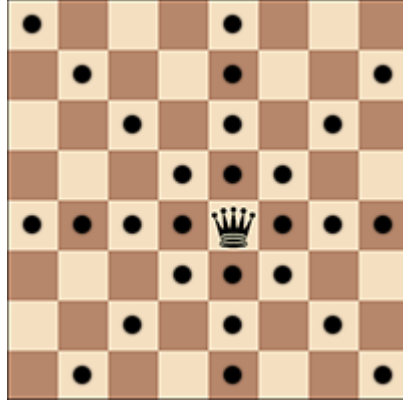
Şekil 2.2

Kale, bulunduğu karenin dikey ve yatayları üzerindeki herhangi bir kareye gidebilir (Şekil 2.3).



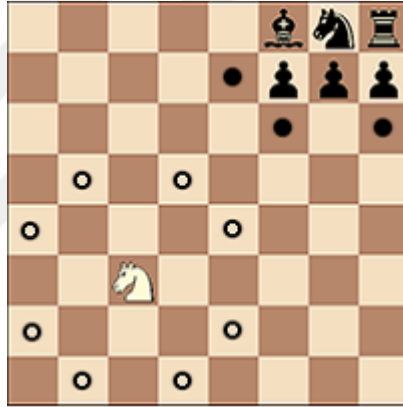
Şekil 2.3

Vezir, bulunduğu karenin dikey, yatay ve çaprazları üzerindeki herhangi bir kareye gidebilir (Şekil 2.4).



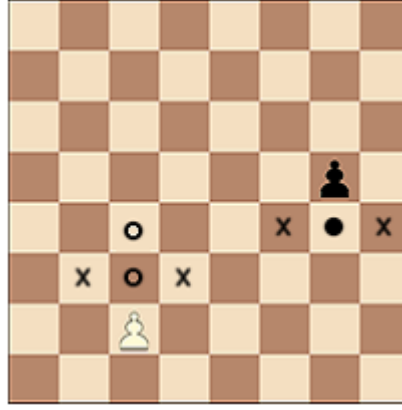
Şekil 2.4

Fil, kale veya vezir bir taşın üzerinden atlayamazlar. Fakat At; aynı yatay, dikey ya da çapraz üzerinde olmamak koşulu ile bulunduğu kareye en yakın karelerden birine atlayabilir. (Şekil 2.5).



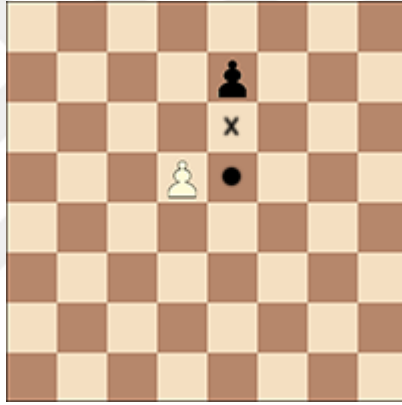
Şekil 2.5

Piyon bulunduğu dikeyde hemen önündeki kareye (bu karede herhangi bir taş olmaması koşuluyla) doğru ilerleyebilir. Veya ilk hareketinde piyon, açıklandığı gibi bir kare ileri gidebilir. Arzu edilirse bulunduğu dikeyde önündeki her iki karede herhangi bir taş bulunmaması koşulu ile iki kare ileri gidebilir. (Şekil 2.6).



Şekil 2.6

Yine piyon bitişik dikeyde bir ön çaprazı üzerinde bulunan rakip taşı olarak da bu kareye gidebilir (Şekil 2.7).



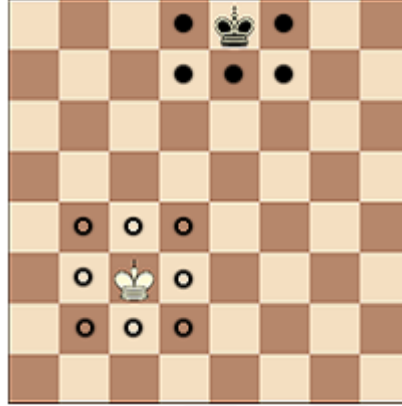
Şekil 2.7

Bu alış yöntemi, yalnızca sözü edilen piyon hareketini izleyen hamle için geçerlidir ve “geçerken alma” (en passant) olarak isimlendirilir. Hamle sırası kendisinde olan bir oyuncu, piyonlarından birini kendi başlangıç pozisyonundan en uzak yataya oynarsa; bu piyonu, aynı hamlenin bir parçası olarak, oynamayı amaçladığı varış karesinde, aynı renkte, yeni bir vezir, kale, fil ya da at ile değiştirmelidir. Bu varış karesi “terfi” karesi olarak adlandırılır.

Piyonun bu şekilde piyon hariç herhangi bir taşla değiştirilmesine terfi denir ve yeni taş tahtaya yerleştirildiği anda aktif hale geçer.

Şahı oynatmanın iki farklı yöntemi vardır: Bitişik bir kareye ilerleyerek ve “rok” hamlesi yaparak. Şah hamlesi yerine geçen ve aynı renkteki şah ile kalenin oyuncunun birinci yatayı hizasında hareket ettirdiği bir hamledir ve şu şekilde yapılır: Şah, oyuna

başladığı kareden, başlangıç karesinde bulunan herhangi bir kaleye doğru iki kare ilerler, sonrasında kale, şahın en son ilerlemiş olduğu kareye yerleştirilir. (FIDE, 2017; çeviri TSF, 2017). (şekil 2.8)



şekil 2.8

2.2.4. Satrançta Oyunun Sonuçlanması

Oyun; rakibini, mat yapan oyuncu tarafından kazanılır. Mat pozisyonu oluşturan hamlenin legal bir hamle olması durumunda, oyun hemen sona erer. Oyun, rakibi terk ettiğini söyleyen oyuncu tarafından kazanılır. Oyun hemen sona erdirilir. şahı tehdit içinde olmayan hamledeki bir oyuncunun, yapabileceği geçerli bir hamle mevcut değilse oyun berabere biter. Bu durumda oyun “pat” olarak sona erdirilir. Pat konumunu oluşturan hamlenin legal bir hamle olması durumunda, oyun hemen sona erdirilir. Hiçbir oyuncunun geçerli herhangi bir hamleler dizisiyle rakip şahı mat edemeyeceği bir pozisyon gerçeleştirildiğinde, oyun berabere biter. Oyun, “ölü konum” ile sona ermiş olur. Bu konumu oluşturan hamlenin uygun bir hamle olması durumunda, oyun hemen sona erer. Her iki oyuncunun da birer hamle oynamış olması şartıyla iki taraf oyun sırasında aralarında anlaşılırsa oyun berabere biter. Oyun derhal sona erer (FIDE,2017; çeviri TSF, 2017).

2.2.5. Satrançta Reyting Sistemi

Dünyada FIDE’nin kabul ettiği satranç oyuncularının turnuvalarda gösterdikleri performanslarını ölçmek için oluşturulan reyting sistemine, “Elo” adı verilir. Türkiye’de ise hem bu sistem kullanılırken hem de bir benzeri olan “UKD” (Ulusal Kademe

Derecesi)'de kullanılmaktadır. Bu araştırmamızda ise sporcuların UKD puanları baz alınmıştır.

2.2.5.1. UKD puanı nedir nasıl hesaplanır?

UKD, açılımı Ulusal Kuvvet Derecesi olan ve oyuncuların UKD hesaplamalarına dahil olan turnuvalarda sergiledikleri performansa göre ya da satranç akademisindeki adımları başarılı olarak bitirerek kazandıkları dört basamaklı bir puantaj sistemidir (TSF,2014).

1. İlk uygulanan yöntem "UKD'siz" sporculara "Geçici Kuvvet Derecesi(GKD)" verilmesidir. Geçici Kuvvet Derecesi UKD'siz sporcuların yalnızca o turnuva için değerlendirilmeye alınacak kuvvet değerleridir.

- Yarışmadaki UKD'li oyuncuların ortalaması alınır.

- UKD' siz oyuncular bu ortalamadan 300 puan düşük sayılarak GKD'leri tespit edilir.

2. UKD'siz sporcuların (GKD sahibi) o turnuvadaki performans puanları hesaplanır.

- Yapmış olduğu maç sayısı en az 7 olan ve hesaplamalar sonucu ortaya çıkan performans puanı 1000'in üstünde olan oyuncuların performans puanları o oyuncuların yeni UKD puanları olarak sisteme işlenir.

- Oynadığı oyun sayısı 7'nin altında olanlar veya performans puanı 1000'in altında olan oyuncuların performans bilgileri ise arşivde saklanır ve UKD puanı sahibi olabilme şartlarını uyguladıkları durumunda UKD sahibi olurlar.

3. UKD'li oyuncuların UKD'siz oyuncular ile yapmış olduğu maçlar sonucunda UKD'li oyuncunun UKD değişimi kazandığı maçlar için $\Delta D = k(0,1)$; kaybettiği maçlar için $\Delta D = k(-0,1)$ (Tablo 2.1)

4. UKD'li oyuncuların, oynadıkları maçlardan kazandıkları UKD puanları hesaplanır.

Tablo 2.1: UKD Puan Hesaplama Delta Kat Sayı Tablosu

+2400	ise k=10	1300-1599	ise k=25
2000-2399	ise k=15	- 1299	ise k=30
1600-1999	ise k=20		

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite enerji kullanan vücudun hareket etmesi anlamına gelir. Yürümek, bahçe işleri yapmak, bebek arabasını hızlı bir şekilde itmek, merdivenleri tırmanmak, futbol oynamak veya gece dans etmek fiziksel aktiviteye uygun örneklerdir. Sağlıklı bir birey için fiziksel aktivite orta veya yüksek yoğunlukta olmalıdır.

Fiziksel Aktivite, yaşam tarzı ile ilgili sağlık unsurlarının ana temellerinden biridir. Düzenli fiziksel aktivite insan sağlığının korunmasında önemli bir etmen olarak hayat biçimini yansıtmaktadır (ACSM, 1998).

Fiziksel aktivite, enerji harcanmasıyla sonuçlanan ve iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketidir. Egzersiz, spor dans ve boş zaman aktiviteleri ise, fiziksel aktivite başlığı altında tanımlanır (Özer, 2013).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları yardımıyla vücudun hareketi sonucunda enerji kullanılmasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır (Rowland ve ark, 1994).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kullanılarak üretilen, dinlenme enerjisi harcamasına ek olarak enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Vural, 2010).

Hareketsiz yaşamla birlikte insanların dengesiz ve kalitesiz beslenmeleri ile birlikte aşırı şişmanlık ve birçok hastalığa yakalanma riskini yükseltmiştir. Fiziksel aktivite miktarı ile enerji harcama düzeyi arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Azalmış enerji tüketimi bebeklerde, çocuklarda ve yetişkinlerde obezitenin gelişimini destekleyen etkenler olarak belirtilmektedir. Uluslararası birçok kuruluş stratejik planlarını yaparak gelişmiş ülkelerdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ve fiziksel aktiviteye katılım sağlanması ve bu katılımın artırılması yönünde bildirimler ve öneriler yayınlamaktadır (Özer, 2013).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılması insan hayatı süresince çeşitli hastalıklara yakalanmayı engelleyerek sağlıklı bir birey olunmasında yardımcı olur. Ayrıca iş hayatındaki performans, ev içindeki aktiviteler, boş zamanları değerlendirme kapasitesinde ve ruhsal sağlığımızdaki olumlu bir artış sağladığı yadsınamaz bir gerçektir. Sağlıklı bir toplum yapısı için; bireylere çocukluk çağından itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılıp, fiziksel aktivitenin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu, kişisel sağlığın korunması ve ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık problemlerini veya tehditlerini en az seviyeye indirilmesi açısından çok büyük bir öneme sahip olduğu kazandırılmalıdır (Özüdoğru, 2013).

Vücudun biyomekanik ve biyokimyasal olarak sağlık ve performans boyutu açısından karmaşık tepkisidir. Sağlık ve performans boyutu fiziksel aktivitenin özelliğine ve özel sağlık durumuna bağlı olarak değişim göstermektedir. Fiziksel aktivite, şiddet ve tür gibi birçok değişkenle sınıflandırılabilir (Şahin, 2002).

2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı yaşamda bir faktördür. Çocuklar veya yetişkinler için düzenli fiziksel aktivitenin faydaları şunları içerir: Sağlıklı kemiklere, kaslara ve eklemler sahip olunmasını sağlamak. Depresyonu ve kaygı duygularını azaltmak Psikolojik refaha destek olmak. Ek olarak fiziksel aktivite, kilo kontrolüne yardımcı olur, yağ azaltır, yağsız kas inşa edilmesine ve akademik performansa yardımcı olur.

Araştırmacılar ve eğitimciler fiziksel hareketin, öğrenme için gerekli olduğu konusunda hem fikirdir. Fiziksel aktivite sırasında beyin aktive edilir. Bu nedenle, fiziksel hareketliliğin hem akademik öğrenme hem de fiziksel aktivite kalıpları üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Birkaç araştırmacıya göre, fiziksel aktivite sırasında beyin aktive edildiğinde, mevcut beyin hücreleri gençleşir ve yenileri uyarılır. Özellikle, serebral kan akışında bir artış, uyarılma seviyesinin artması ve artan besin alımı (Etnier ve ark. 1997.)

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için yararlarına madde madde değinecek olursak.

- Kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olur: Kilo vermek için yediğiniz besinlerden daha fazla kalori yakmanız gerekmektedir. Düzenli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite birleştirildiğinde obeziteyi önlemede büyük rol oynar.

- Kalp hastalığı riskini azaltır: Düzenli fiziksel aktivite kalbinizi güçlendirir ve dolaşımı iyileştirir. Artan kan akışı vücudunuzdaki oksijen seviyesini yükseltir. Bu durumda yüksek kolesterol, koroner kalp hastalığı ve kalp krizi gibi kalp hastalıkları riskinizi azaltmaya yardımcı olur
- Vücudunuzun kan şekeri ve insülin seviyelerini yönetmesine yardımcı olur: Kan şekeri düzeyinizi düşürür ve insülininizin daha iyi çalışmasına yardımcı olabilir. Tip 2 diyabet riskini azaltır. Eğer bu hastalıklardan birine sahipseniz düzenli egzersiz bu hastalıklarınızı yönetmenize yardımcı olur.
- Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur: Düzenli fiziksel aktivite, isteklerinizi ve yoksunluk semptomlarınızı azaltarak kötü alışkanlıklardan kurtulmanıza yardımcı olur.
- Zihinsel sağlığınızı ve ruh halinizi iyileştirir: Kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlayacaktır ve stresle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.
- Yaşlandıkça düşünme, öğrenme ve yargılama becerilerinizi keskin tutmaya yardımcı olur: Düzenli fiziksel aktivite vücudunuzun beyninizin yapısını ve işlevini geliştiren proteinleri ve diğer kimyasalları salmaya teşvik eder.
- Kemiklerinizi ve kaslarınızı güçlendirir: Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin güçlü kemikler oluşturmaya yardımcı olur. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, yaşla birlikte gelen kemik yoğunluğu kaybını da yavaşlatır. Kas güçlendirme aktiviteleri ile kütlenizi ve gücünüzü artırmanıza veya korumanıza yardımcı olur.
- Kolon, meme, rahim ve akciğer kanseri gibi hastalıkların riskinizi azaltır.
- Düşme riskini azaltır: Yaşlı ve yetişkinler için denge ve kas güçlendirmesine ilişkin yapılan fiziksel aktiviteler düşme riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır.
- Uykunuzu daha verimli hâle getirir: Daha hızlı uykuya dalmanıza ve daha uzun süre uykuda kalmanıza yardımcı olur.
- Cinsel sağlığını korur ve geliştirir: Erkeklerde erektil disfonksiyon riskini azaltır. Kadınlarda ise cinsel uyarılmayı artırabilir.
- Daha uzun yaşama şansınızı artırır: Kalp hastalığı ve kanser gibi hastalıkların riskini azaltacağından dolayı ölme riskinizi de azaltmış olur (Medlineplus.gov).

2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Beyin Üzerinde Etkileri

Fiziksel aktivitenin beyin üzerine etkileri kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. (Etnier ve diğerleri, 1997; Ploughman, 2008; Trudeau ve Shephard, 2010; Sibley ve Etnier, 2003). Fiziksel aktivitenin beyin gelişimi için faydaları şunları içerir:

Serebral kan akışında artış (orta ila yüksek şiddetli egzersizler büyük artışlar göstermiştir), nörotransmitterlerdeki değişiklikler (akut egzersiz nedeni değişiklikler), norepinefrin ve serotonin artışları (akut bir egzersiz ve kronik nöbetten sonra egzersiz nörotransmitterlerde daha uzun süreli artışları etkiler) ile beyinde kalıcı yapısal değişiklikler meydana gelir.

Serebral kan akışındaki artışlar, beyne oksijen kaynağı sağlar. Ayrıca, insanlarda bulunan norepinefrin, fareler üzerinde yapılan çalışmalarda gelişmiş hafıza ile ilişkili yüksek seviyelerde olduğu gözlenmiştir. Örneğin Isaacs, Anderson, Alcantara, Black ve Greenough, (1992) fareler üzerinde bir deney yaptılar. Sonuç olarak, beceri öğrenme grubu ve tekrarlayan fiziksel aktivite grubu, fiziksel aktivitenin ve motor beceri öğrenmesinin uyarıldığını gösteren vücutta yeni kan damarlarının büyümesini içeren fizyolojik bir süreç olduğunu tespit ettiler.

Trudeau ve Shephard (2010) tarafından yapılan bir inceleme fiziksel aktivitenin beyin sağlığı ve okul çocuklarının akademik performansı ile ilişkisini, fareler ve insanlar üzerinde fiziksel aktivite ve biliş anlamında deneysel çalışmalar yaparak araştırmıştır. Fiziksel aktivite: gelişmiş sinaptik iletim ve artmış nörotrofin konsantrasyonlarının olumsuz etkilerine karşı koruma sağlamıştır.

Isaac ve ark. (1992) çalışması, Trudeau ve Shephard (2010), gelişmiş sinaptik gösteren çeşitli deneysel çalışmaları gözden geçirmiştir. Fareler labirent yollarının daha hızlı öğrenmeye başlamıştır. Ayrıca, birkaç yetişkin hayvan çalışmaları fiziksel aktiviteye yanıt olarak beyin kaynaklı nörotrofik faktörde artışlar olduğunu göstermiştir (Ploughman, 2008; Trudeau ve Shephard, 2010).

Genç ve yetişkinler için fiziksel aktivite, sinir büyümesini destekler ve nöronları oksidatif hasardan korur. Eğitimli hayvanların beynindeki antioksidanların artışı gözlenmiştir ve bu artış ayrıca hipokampal hücreleri hasara karşı koruduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shephard ve Trudeau, 2010; Ploughman, 2008; Etnier, 1997).

Ayrıca, yaşlı insanlarda yapılan çalışmalar; fiziksel aktiviteyle artan dayanıklılığın, bilişsel gerilemeye karşı korumalıdır ve fiziksel aktivitedeki

antioksidanlar beyni fonksiyonel kayıplara karşı koruyabilir (Ploughman, 2008; Shephard ve Trudeau, 2010).

John Ratey, (2008) yüzlerce bilimsel çalışmayı ve araştırma belgesini inceleyerek fiziksel aktivitenin her yaş seviyesinde beyin fonksiyonlarını geliştirdiği sonucuna ulaştı. Ratey şunu vurguluyor: Fiziksel aktivite beyindeki hücrelerin optimal olmasını sağlar, bu da beyni korur ve geliştirir. Bu nedenle bize öğrenme ve odaklanma yeteneği sağlar.

Fiziksel aktivitenin beyne bu kadar çok faydası varken satranç sporcularına da faydası olacağını net olarak anlayabiliriz.

2.3.3. Fiziksel Aktivite Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı grupta değerlendirilir:

a)Düşük: Nefes alıp vermenin ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin az bir miktarda üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük fiziksel aktiviteleri tanımlar: Yavaş yürüyüş yapmak, ev işleri yapmak vb.

b)Orta: Nefes alıp vermenin ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli hareket ve çaba gerektiren fiziksel aktiviteleri niteler. Aktivite esnasında kişi konuşabilir ama şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek

c)Yüksek: Nefes alıp vermenin ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri niteler. Kişi, aktivite esnasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

2.3.4. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Kas kasılması enerji gerektiren bir durumdur. Kas kimyasal enerjiyi mekanik işe dönüştüren bir mekanizmadır. İnsan organizmasındaki hayati fonksiyonlar, özellikle sinir uyarılarının iletimi, kas kasılması gibi, kimyasal reaksiyonlarla enerji ortaya çıkarılmasına bağlıdır. Bu enerjinin ana kaynağı kastaki enerjiden zengin organik fosfat bileşikleridir ve kaynağını karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmalarından

sağlamaktadır. (Jackson ve Ark, 1986). Fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarını ifade etmek için metabolik eşdeğer (MET) terimi kullanılır.

Ortalama bir insan için özellikli bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. 1 MET=3.5mL/kg/dk'dır (Welk, 2002). Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için eğer elde edilen rakam haftada 600MET-dk'dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir.

Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek veya ölçmek için çok sayıda çeşitli ölçüm yöntemleri geliştirilmektedir. Her biri kendi içerisinde ve aralarında birbirlerine karşı üstünlükleri ve sınırlıkları vardır. Bu ölçümler subjektif ya da kendi kendini rapor etme ölçümleri ve objektif olarak sınıflandırılabilir.

Hem subjektif hem de objektif ölçümler sonucunda kullanışlı bilgiler elde edebiliriz. Fakat uygulamış olduğumuz teknik ile ilgili güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları gerekmektedir. Amaçlanan fiziksel aktivite ölçümü; çalışmanın dizaynı, bütçesi, amaç ve hedeflere bağlı olarak değişim göstermektedir (Özer, 2013).

Bu araştırmada kullanmış olduğumuz ölçüm yöntemi ise subjektif ölçümlerden anket uygulamasıdır. Uygulamış olduğumuz anketin bilgileri gereç ve yöntem kısmında detaylı olarak açıklanmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmada satranç oyuncularının fiziksel aktivite düzeyi ile oyun performansı arasındaki ilişkiyi incelemek ve tespit etmek için anket uygulaması kullanılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın evreni; 2019 yılında Türkiye Kupası Satranç Turnuvası, 42. Uluslararası Giresun Aksu Festivali Satranç Turnuvası ve 5. Ordu Uluslararası Açık Satranç Turnuvası'na Türkiye'nin 81 ayrı ilinden katılım sağlayan sporculardan rastgele seçilerek oluşmuştur.

Araştırmanın örneklemi ise Türkiye Kupası Satranç Turnuvası, 42. Uluslararası Giresun Aksu Festivali Satranç Turnuvası ve 5. Ordu Uluslararası Açık Satranç Turnuvası'na katılım sağlayan 15 yaş üstü sporculardır. Anket, araştırmaya katılmak isteyen sporcular ile yüz yüze görüşerek uygulanmıştır. Araştırmaya 248'i erkek 7'si kadın olmak üzere 255 sporcu katılım sağlamıştır.

Araştırmada sporcuların Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kullanılmıştır. Oyun performanslarını ölçmek için ise Türkiye Satranç Federasyonu'nun ülkemizde kullandığı puanlama sistemi olan UKD puanlarına bakılmıştır.

Verilerin, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 programı kullanılarak analiz yapıldığı bu araştırmada; katılımcıların UKD puanlarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre ve oturarak geçirdikleri zamana göre karşılaştırılmasında ikiden fazla gruba sahip olan değişkenler için kullanılan tek faktörlü varyans analizi (Oneway ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında oluşan farklılığı tespit etmek ve yorumlamak için ise Tukey testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi tespit etmek için ise korelasyon analizi uygulanmıştır.

3.1. IPAQ Verilerinin Hesaplanması

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire): Fiziksel aktivite düzeyinin tespit edilmesi amacıyla kullanılmıştır

(Committee, 2005). Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Sağlam ve Ark. 2010). Anketin yüz yüze görüşerek bireysel kayıt yöntemi ile kayıt altına alınan ve fiziksel aktivite düzeyinin ölçülmesinde uzun form kullanılmıştır. Uzun form, bu alanlardaki aktiviteleri; ev işi, bahçe işi, iş aktivitesi, ulaşım ve boş zaman aktivitelerine göre detaylı olarak ölçerek değerlendirmektedir. Oturarak geçirilen süre, hafta içi ve hafta sonu olarak kayıt altına alınmaktadır. IPAQ, uzun form için toplam skorun hesaplanması, bütün alanlarda aktivitenin tüm tipleri için süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir (Committee, 2005). Toplam skorun hesaplanmasında iki farklı değerlendirme bulunmaktadır.

Birincisi; özel skorlama (iş, ulaşım, ev-bahçe işi, boş zaman), ikincisi ise; aktiviteye özel skorlamayı (yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite) içermektedir. (Committee, 2005). Bu hesaplamalardan, “MET-dakika” olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımıyla hesaplanmaktadır.. Hafif dereceli fiziksel aktivite 3.3 MET, orta dereceli fiziksel aktivite 4.0 MET, orta şiddetli fiziksel aktivite 5.5 MET, şiddetli fiziksel aktivite 6.0 MET, çok şiddetli fiziksel aktivite 8.0 MET değerleri ile hesaplanmıştır (Committee, 2005). Anket’in MET değerlerine göre hesaplama yöntemi tablo halinde örnek olarak EK 2 formunda belirtilmiştir.

“Oturarak yapılan aktivite” sorusu ise ek bir belirleyicidir. Normalde Fiziksel aktivitenin hesaplanmasında yer almamaktadır. Fakat satranç sporu fiziksel hareket gerektirmeyen bir spor olduğu için, burada elde edilen verileri de oyuncu performansları ile karşılaştırılmıştır.

3.2. IPAQ verilerinin Düzeylere Ayrılması

3.2.1. Düşük düzey

Fiziksel aktivitenin en alttaki düzeyidir. Kategori 2 veya 3 için olan kriterleri karşılamayan bireyler “düşük/inaktif” olarak kabul edilir.

3.2.2. Orta düzey

Belirtilen 3 kriterden herhangi birine dahil olanlar “minimal düzeyde aktif” olarak gruplandırılmaktadır.

Bu kriterler;

- a) Şiddetli aktivitenin, 3 veya daha fazla gün, en az 20 dakika/gün yapılması
- b) 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya günlük 30 dakikalık yürüyüş
- c) En az 600 MET-dk/hafta minimum şiddetli aktivite veya haftada 5 gün veya daha sık orta şiddette yürümedir.

3.2.3. Çok aktif düzey

Minimum fiziksel aktivite önerilerini geçen bireyler için, “çok aktif” ayrı bir kategori olarak hesaplanmıştır. Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir “Çok aktif” olarak sınıflandırmada aşağıdaki iki kriterden birinin karşılanması gerekmektedir.

- a) Minimum en az 1500 MET-dk/hafta sağlayan, en az 3 gün/hafta şiddetli aktivite
- b) Minimum en az 3000 MET-dk/hafta sağlayan, 7 gün veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin bileşimidir. Sürekli puanın her hafta için MET-dk olarak ifade edilmesi önerilmektedir. Haftalık olarak MET düzeyi x aktivitenin dakika süresi şeklinde hesaplama yapılmaktadır (Committee, 2005).

4. BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen verilere yönelik analizler ve karşılaştırmalar bu bölümde yapılmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler, 2019 yılında yapılan Türkiye Kupası Satranç Turnuvası'na, 42. Uluslararası Giresun Aksu Festivali Satranç Turnuvası'na ve V. Ordu Uluslararası Açık Satranç Turnuvası'na katılan sporcular içerisinde seçilen 255 sporcunun IPAQ verileri ve UKD puanlarından oluşmuştur.

4.1. Katılımcıların İstatistiksel Verileri ve Karşılaştırmalı Tablolar, Şekiller

Tablo 4.1.1: Tanımlayıcı Veriler

		N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Cinsiyet	Erkek	248				
	Kadın	7				
Yaş		255	16	70	28,69	10,507
UKD PUANI		255	1233	2478	1802,82	231,051
Oturarak Geçen Zaman (Saat)		255	14	105	48,88	17,406

Tablo 4.1.1'e baktığımızda araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 28,69 iken UKD puan ortalaması ise 1802,82'dir. Oturarak geçirilen zaman ortalaması 48,88'dir.

Tablo 4.1.2: UKD Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Verileri

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	Minimum	Maximum
Düşük Düzey	82	1948,20	192,132	21,217	1350	2478
Orta Düzey	93	1798,32	201,022	20,845	1236	2254
Çok Aktif Düzey	80	1659,05	209,380	23,409	1233	2130
Total	255	1802,82	231,051	14,469	1233	2478

Tablo 4.1.2'ye baktığımızda Düşük Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip sporcuların sayısı 82 iken UKD puan ortalaması 1948,20'dir. Orta Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip oyuncuların sayısı 93 olarak tespit edilirken UKD puan ortalamaları ise 1798,32'dir. Çok Aktif Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip sporcuların sayısı 80 olarak belirlenirken UKD puan ortalamaları 1659,05'dir.

Tablo 4.1.3: Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile UKD Puanlarının Anova ile karşılaştırılması

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Gruplar Arası	135,984	201	,677	1,379	,084
Grup İçi	26,000	54	,491		
Total	161,984	255			

Tablo 4.1.3'teki verilere göre; fiziksel aktivite düzey gruplarının ukd puanlarına oranla Sig. (significant) değeri 0,084 olduğundan anlamlılık bulunmuştur.

Tablo 4.1.4: Fiziksel Aktivite Düzeylerinin UKD Puanlarıyla Tukey Testi Yapılarak Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyi		Ortalama Fark	Standart Hata	p*
Düşük Düzey	Orta Düzey	149,873	30,434	0,000
	Çok Aktif Düzey	289,145	31,571	0,000
Orta Düzey	Düşük Düzey	-149,873	30,434	0,000
	Çok Aktif Düzey	139,273	30,635	0,000
Çok Aktif Düzey	Düşük Düzey	-289,145	31,571	0,000
	Orta Düzey	-139,273	30,635	0,000

*p<0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.1.4'teki verilere göre; Düşük Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların, Orta Düzey ve Çok Aktif Düzey'e sahip olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Orta Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların Düşük Düzey ve Çok Aktif Düzey'e sahip olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Çok Aktif Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların Orta Düzey ve Düşük Düzey'e sahip olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.1.5: UKD Puanları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasında Yapılan Korelasyon Analizi

		UKD Puanı	Fiziksel Aktivite Düzeyi
UKD Puanı	Pearson Correlation	1	-0,500**
	Sig. (2-Tailed)		0,000
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Pearson Correlation	-0,500**	1
	Sig. (2-Tailed)	0,000	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.1.5'teki verilere göre; sporcuların UKD puanları ile Fiziksel aktivite düzeyleri arasında; negatif yönde, 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.1.6: UKD Puanları ve Oturarak Geçen Zaman (Saat) Arasında Yapılan Korelasyon Analizi

		UKD Puanı	Oturarak Geçen Zaman (Saat)
UKD Puanı	Pearson Correlation	1	0,361**
	Sig. (2-Tailed)		0,000
Oturarak Geçirilen Zaman (Saat)	Pearson Correlation	0,361**	1
	Sig. (2-Tailed)	0,000	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.1.6'teki verilere göre; sporcuların UKD puanları ile Oturarak Geçen Zaman (Saat) arasında; pozitif yönde, 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.1.7: Yaş ve Fiziksel Aktivite Arasında Yapılan Korelasyon Analizi

		Yaş	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Yaş	Pearson Correlation	1	-,046
	Sig. (2-Tailed)		,466
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Pearson Correlation	-,046	1
	Sig. (2-Tailed)	,466	

Tablo 4.1.7'teki sonuçlara göre; sporcuların yaşları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri arasında; negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.1.8: Yaş ve Oturarak Geçen Zaman (Saat) Arasında Yapılan Korelasyon Analizi

		Yaş	Oturarak Geçen Zaman (Saat)
Yaş	Pearson Correlation	1	-,003
	Sig. (2-Tailed)		,960
Oturarak Geçen Zaman (Saat)	Pearson Correlation	-,003	1
	Sig. (2-Tailed)	,960	

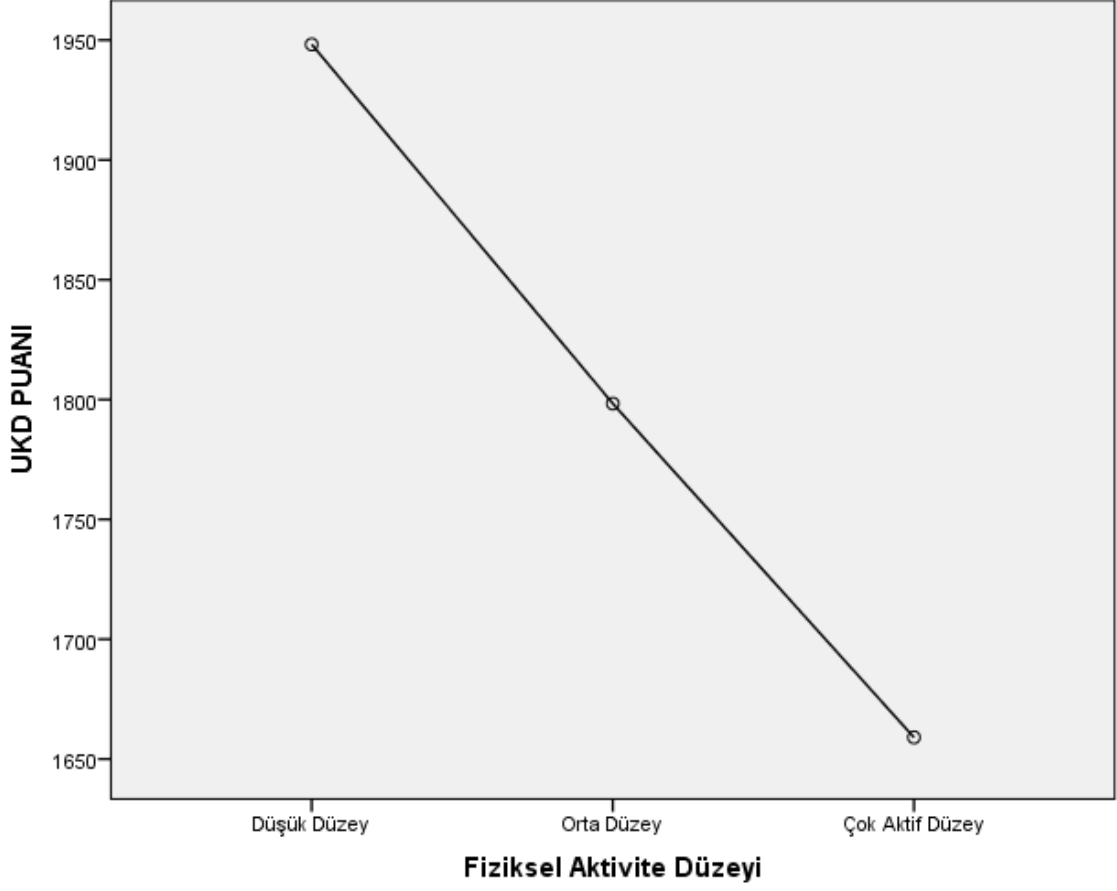
Tablo 4.1.8'teki sonuçlara göre; sporcuların yaşları ile Oturarak Geçen Zaman (Saat) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.1.9: Yaş ve UKD Puanları Arasında Yapılan Korelasyon Analizi

		Yaş	UKD Puanı
Yaş	Pearson Correlation	1	,005
	Sig. (2-Tailed)		,940
Oturarak Geçen Zaman (Saat)	Pearson Correlation	,005	1
	Sig. (2-Tailed)	,940	

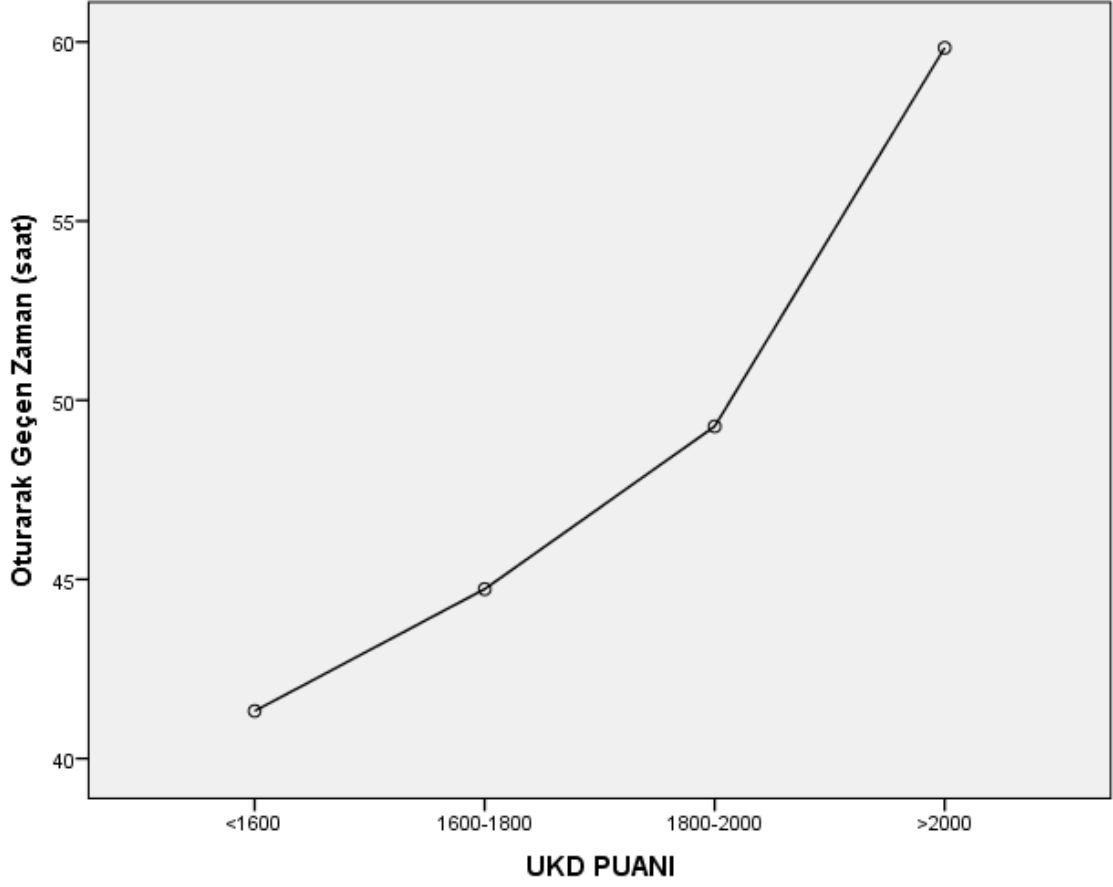
Tablo 4.1.9'deki sonuçlara göre; sporcuların yaşları ile UKD puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Şekil 4.1.1: UKD Puanı ile Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tukey Testi Sonucunda Ortaya Çıkan Grafik



Şekil 4.1.1.'de UKD puanı düşerken Fiziksel Aktivite Düzeyi artmaktadır. Aynı şekilde grafiği tersten okuduğumuzda ise UKD puanı yükselirken Fiziksel Aktivite Düzeyi düşmektedir.

Şekil 4.1.2: Oturarak Geçen Zaman(Saat) ile UKD Puanlarının Grafik Üzerinde Karşılaştırılması



Şekil 4.1.2’de Tukey Testi Sonucunda ortaya çıkan grafiğe göre Oturarak Geçen Zaman (Saat) ile Sporcuların UKD puanları arasında doğru orantı olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Literatüre baktığımızda ülkemizde şimdiye kadar satranç oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini tespit eden ve oyun performansları ile karşılaştırmasını içeren bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle direkt olarak araştırmamız ile bağlantılı olan çalışmalar yerine dolaylı yoldan araştırmamızla bağlantılı olduğu düşünülen çalışmalar ile karşılaştırma yapıldı. Devamında ise konuyla alakalı dünyada yapılan araştırmaları ve Dünya Satranç Şampiyonu olan veya GM seviyesine ulaşmış oyuncuların söylemleri ve uygulamaları araştırmamız ile bağdaştırıldı.

Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular aşağıda açıklanmıştır:

Araştırmamızda tespit etmiş olduğumuz bulgular neticesinde; araştırmaya toplamda 255 sporcu katılırken katılan sporcuların yaş ortalaması 28,69'dur. UKD puan ortalaması ise 1802,82'dir (Tablo 4.1.1).

Araştırmamızda yapmış olduğumuz tek faktörlü varyans analizi (Oneway ANOVA) sonucunda elde edilen verilere göre; Düşük Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip sporcuların sayısı 82 iken UKD puan ortalaması 1948,20'dir.

Orta Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip oyuncuların sayısı 93 olarak tespit edilirken UKD puan ortalamaları ise 1798,32'dir. Çok Aktif Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip sporcuların sayısı 80 olarak belirlenirken UKD puan ortalamaları 1659,05'dir (Tablo 4.1.2).

Verilerdeki anova testi sonucuna göre; fiziksel aktivite düzey gruplarının ukd puanlarına oranla Sig. (significant) değeri 0,084 olduğundan anlamlılık bulunmuştur (Tablo 4.1.3.)

Düşük Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların, Orta Düzey ve Çok Aktif Düzey'e sahip olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Orta Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların Düşük Düzey ve Çok Aktif Düzey'e sahip olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Çok Aktif Düzey'de fiziksel aktiviteye sahip olan oyuncuların Orta Düzey ve Düşük Düzey'e sahip

olan oyuncularla karşılaştırılma yapıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır (Tablo 4.1.4).

Yaptığımız korelasyon analizi sonuçlarına göre: Sporcuların UKD puanları ile Fiziksel aktivite düzeyleri arasında; negatif yönde, 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.1.5).

UKD puanları ile Oturarak Geçen Zaman (Saat) arasındaki yapılan korelasyon analizi sonucunda ise; pozitif yönde, 0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.1.6). Sporcuların yaşları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri arasında; negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.1.7.). Sporcuların yaşları ile Oturarak Geçen Zaman (Saat) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.1.8.). Sporcuların yaşları ile UKD puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.1.9.)

Yapılan Tukey testi sonucunda ortaya çıkan grafiklere baktığımızda; oyuncuların UKD puanı yükselirken Fiziksel Aktivite Düzeyi düşmektedir (Şekil 4.1.1).

Diğer bir grafiğimizde ise oyuncuların UKD puanı yükseldikçe oturarak geçirdikleri zaman(saat) artmaktadır (Şekil 4.1.2). Bizim araştırmamızda ulaştığımız sonuca göre yüksek oyun performansına sahip oyuncuların büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyleri, düşük düzeyde seyir etmektedir. Sporcuların oyun performansı arttıkça oturarak geçirdikleri zamanın ve fiziksel aktiviteye verilen önemin azaldığı sonucuna varılmaktadır.

Araştırmamızla bağlantılı olan çalışmalara bakıldığında:

Tıp fakültesi ve Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada; BESYO öğrencilerinde stresle etkili başa çıkma yöntemleri daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır (Kale, 2018). Akademik Öz yeterlilik ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada ise fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin akademik öz yeterliliklerinin, fiziksel aktivite düzeyi orta ve düşük bireylerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Öztop, 2018). Yine akademik başarı kapsamında yapılan “Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi” isimli çalışmada: Akademik başarı

ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde zayıf ilişki görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2018). Bu çalışmaya benzer “Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi” isimli çalışmada ise fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayram, 2017).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada yüksek fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı, uykusuzluğun psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği ve psikolojik iyi oluş puanındaki artışın uykusuzluğu azalttığı belirlendi (Erol, 2020). Bu araştırmadaki sonuca göre fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması psikolojik iyi oluşu artırdığı için satranç sporcularına etkisinin de yüksek olacağı sonucuna varılabilir.

Masa başında çalışan bireylere yönelik yapılan “Masa başı çalışan bireylerde beslenme durumunun ve fiziksel aktivite seviyesinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi” isimli tez çalışmasında bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ecertaş, 2020). Bu araştırmaya göre satranç oyuncularının da masa başı bir iş yaptığını kabul ederek karşılaştırma yaptığımızda fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine bir katkısı olmadığını bu doğrultuda performansına bir etki etmeyeceği sonuca ulaşılabilir. Yine başka bir masa başı çalışanlarına yapılan “Masa başı çalışanlarda ortamdaki bağıl nem oranının yorgunluk, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi” isimli araştırmada ortamdaki bağıl nem oranının fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Yığılıtaş, 2019).

Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi üzerine yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktivite ile yaşam kalitesinin mental rol ve fiziksel rol unsurları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu nedenle ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi olduğu sonucuna ulaşılamamıştır (Uyanık, 2016). Bizim çalışmamızda ise fiziksel aktivitesi düşük olan sporcular oyun performansı yüksek olan oyunlar olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin uyku kalitesine yönelik yapılan bir araştırmada ise; “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, metabolik sendrom riskleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmada ulaşılan sonuca göre düzenli spor yapan ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin uyku kaliteleri daha yüksek,

metabolik sendrom riskleri daha düşük bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite uyku kalitesi ve sağlık durumunu pozitif yönde etkilemektedir (Aydın, 2020). Satranç oyuncularının maç esnasında uyku kalitelerinin yüksek olması performansına olumlu yönde etki etmesi adına fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması sonucuna varılmaktadır. Bu araştırmaya yönelik tam tersi bir sonuca ulaşan ‘Fiziksel aktivite seviyesinin uyku kalitesi, yorgunluk ve öfke düzeylerine etkisi’ isimli çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri artıkça yorgunluklarının azaldığı, uyku kalitelerinin düştüğü sonuca varmıştır (Yıldız, 2019).

‘‘Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki’’ ilişkisiyi araştıran bir araştırmada Fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde, düşük ve doğrusal bir ilişki olduğu, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir (Seçer,2019). Bu sonuçla satranç oyuncularının psikolojik olarak da zinde kalması açısından fiziksel aktivite düzeylerini artırması gerektiğine ulaşılmaktadır.

‘‘Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi’’ isimli çalışmada polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, düşük ya da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Polat, 2018). Bizim çalışmamızda ise satranç sporcularının fiziksel aktivite düzeyi oyun performanslarına göre düşük, orta ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızı yakından ilgilendiren Fornal-Urban ve Anna Kęska tarafından Polonya’da yapılan bir araştırmada, tüm satranç oyuncularının dikkate alması gereken bir teori ortaya çıkardı. Araştırmada Polonya Satranç Akademisi öğrencileri, Avrupa ve Dünya Gençler Şampiyonası'nın farklı madalyaları ve milli genç takımının oyuncularını dört gruba ayırdı ve her gruba özel uygunluk testleri verdi. Test Sonucuna göre, fiziksel olarak formda olmak satranç için önemli olduğu kararına varıldı ve şu tespitlerde bulundular:

Satranç tahtasının önünde saatlerce oturabilmenin iyi bir fiziksel şekle ihtiyacı olduğunu fark etmek önemlidir. Oyuncular baskı altında gergin uzun süreli turnuva oynarlarsa, genellikle çok fazla hata yapmaya başlarlar, çünkü oyun içinde çok uzun süre hareketsiz kaldıkları için fiziksel olarak hazır olmadıklarından dolayı hata yaparlar ve oyunu kaybederler. Bu şekilde, birçok satranç oyuncusu fiziksel aktivite düzeylerini

artırıldığında daha fazla oyun kazanmalarına yardımcı olduğunu onaylarlar, çünkü fiziksel olarak daha dayanıklıdır. Satranç oyuncuları, maçı kazanmak istiyorlarsa turnuvalardan önce sadece zihinsel değil, fiziksel olarak da hazırlanmaları gerekir. (Fornal ve ark, 2009). Bizim çalışmamızda ise yüksek performans sergileyen oyuncuların fiziksel aktivite düzeyleri düşük olarak tespit edilmiştir.

Son olarak dünya satrancına yön veren büyük ustaların önemli oyuncuların fiziksel aktivite ile ilgili söylem ve uygulamaları aşağıda belirtilmiştir.

Dünyanın önemli satranç oyuncularından, 11. Dünya Satranç Şampiyonu Bobby Fischer, düzenli olarak spor salonuna gider, bowling, tenis ve masa tenisi oynardı (Whochess, 2018). Anna Hahn (1976-) kick boks çalışırdı. Vassily Ivanchuk (1969-) futbol, tenis ve masa tenisi oynuyor, kışın buz pateni yapıyor. Gata Kamsky (1974-) tenis oynar ve fiziksel egzersiz için koşmayı sever. Sergey Karjakin (1990-) bir spor hocası var. Yüzüyor, voleybol ve diğer sporları oynuyor. Anatoly Karpov (1951-) sabah bir saat tenis ya da yüzme ile çalışırdı. Garry Kasparov (1963-) yüzme, futbol (futbol) ve bisiklete binmeyi içeren bir eğitim rejimine sahipti. Paul Keres (196-1975) tenis ve masa tenisi oynadı. Vancouver 1975 International'da, turnuva boyunca birkaç masa tenisi oynardı. Viktor Korchnoi (1931-) dünya şampiyonası maçlarında her gün fiziksel egzersizler yaptı. Alexandra Kosteniuk (1984-) her gün 5km koşar veya sadece düzenli koşu yapardı. Vladimir Kramnik (1975-) boş zamanlarını yüzerek veya tenis oynayarak geçirirdi. Emanuel Lasker (1868-1941) golf oynardı. Hikaru Nakamura (1987-) yüzme ile ilgilenir. (Chessmaniac, 2014).

Son dört dünya şampiyonasında şampiyon olan ve halen FIDE reyting sıralamasında rekor ELO puanıyla 1. Sırada bulunan, satrancın Mozart'ı olarak anılan Magnus Carlsen, hem sosyal hesaplarında hem de verdiği röportajlarda futbol, yüzme ve basketbol sporlarını düzenli olarak yaptığını görebiliyoruz (Chessiib, 2013).

Farklı olarak birkaç örnek vermek gerekirse; Moskova'daki 1984 Dünya Satranç Şampiyonası'nda satranç efsanesi Garry Kasparov ve şampiyon Anatoly Karpov arasındaki maçların tamamlanması için geçen beş ay boyunca Karpov'un 22 kilodan fazla kaybettiği bildirildi. Her iki oyuncunun da protestolarına rağmen, şampiyona fiziksel koşullar nedeniyle iptal edildi. Şimdiye kadar sonuçsuz sona eren tek Dünya Satranç Şampiyonasıdır. Yine başka bir örnekte, 2004'teki six-game şampiyonasında Rustam

Kasimdzhanov 17 kilo verdi. 2018'de ise büyük usta Mikhail Antipov'un kalp atış hızını izleyen bir şirket, sadece iki saat içinde 560 kalori yaktığı sonucuna vardı. Primat eğitimi alan Stanford Üniversitesi araştırmacısı Robert Sapolsky'nin yaptığı araştırmaya göre ise; bazı satranç oyuncularının oyuna herhangi bir seçkin atlet gibi, üç kez nefes alma oranları, yüksek tansiyon ve kas kasılmaları nedeniyle turnuvalarda günde 6.000 kalori yaktığını öne sürdü. Bu sonuç sporcuların turnuvalar sırasında her gün iki kilo kaybedebilecekleri anlamına gelir (ESPN, 2019).

GM (Büyük Usta)'lerin ve ünlü satranç oyuncularının bu söylemlerini ve uygulamalarını ele aldığımızda fiziksel aktivitenin, sporun ve egzersizlerin oyun performanslarını olumlu etkilediklerini anlayabiliriz. Yaptığımız araştırma sonucunda da anlıyoruz ki; performansı yüksek olan oyuncuların fiziksel aktivite, spor veya egzersizi yeterli düzeyde yapmadıkları veya zaman ayırmadıklarını tamamen sedanter bir yaşam tarzı benimsedikleri tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada; satranç oyuncularının, fiziksel aktivite düzeyleri ile oyun performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 2019 yılında Türkiye Kupası Satranç Turnuvası, 42. Uluslararası Giresun Aksu Festivali Satranç Turnuvası ve 5. Ordu Uluslararası Açık Satranç Turnuvası'na Türkiye'nin 81 ayrı ilinden katılım sağlayan sporculardan rastgele seçilerek Fiziksel Aktivite Düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) uygulanmıştır. Bu ankette elde ettiğimiz verileri TSF'nin sporcuların performanslarını belirlemek için kullandığı UKD puanları ile karşılaştırarak elde ettiğimiz bulgular sonucunda: Yüksek oyun performansına sahip oyuncuların büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin, Düşük Düzey' de olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların oyun performansı arttıkça oturarak geçirdikleri zamanın arttığı ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azaldığı sonucuna varılmaktadır.

Türkiye'de daha önce satranç sporcularının fiziksel aktivite düzeylerini ölçen ve oyun performansları ile karşılaştıran bir çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle araştırmamız gelecekte yapılacak olan çalışmalara ışık tutacak olmakla beraber önemli bir literatür kaynağı sağlayacaktır.

Yapmış olduğumuz araştırma sonucunda, satranç sporcularına, antrenörlerine ve Türkiye Satranç Federasyonu'na bir takım önerilerimiz bulunmaktadır. Bu öneriler;

- Satranç oynayan sporcular, yapmış oldukları maçlarda ve antrenmanlarda oturarak çok fazla zaman geçirdikleri için günlük yaşamında daha hareketli olmaları fiziksel aktivite yapmalarını önerilir.
- Turnuvalarda maçın hemen öncesinde ve sonrasında yapılması gereken hafif dereceli fiziksel hareketler dizini belirlenerek sporculara broşür halinde dağıtılmalı.
- Türkiye Satranç Federasyonu, konaklamalı büyük turnuva organizasyonlarında takvimde düzenleme yaparak fiziksel aktivite saatleri oluşturmalı ve bu saatlerde tüm sporcular gruplar halinde uzman kişiler önderliğinde fiziksel egzersizler yapmalı.

- Her Turnuva öncesinde sporculara fiziksel aktivitenin önemini ve gerekliliğini anlatan sunumlar yapılmalı, broşürler dağıtılmalı.
- Satranç sporcularının gözünde rol model olan Grandmaster seviyesindeki oyuncular ile reklam yapılarak fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalı.
- Türkiye Satranç Federasyonu önderliğinde, satranç antrenörlerine uzman kişiler tarafından seminerler verilerek fiziksel aktivitenin öneminden bahsedilmeli.
- Her satranç antrenörü, öğrencilerine belirli bir fiziksel egzersiz programı hazırlamalı ve buna ilişkin tavsiyelerde bulunmalı.

Son olarak değerli satranç sporcularına; rutin geçen hayatlarına nasıl fiziksel aktiviteyi sığdırabilirler birkaç öneride bulunduk.

- Günlük yapılan hareketler daha aktif hâle getirilmeli: Asansör yerine merdivenleri kullanılmalı. Arabanızı kendiniz yıkayabilir ve araba hedef yerden daha uzağa park edebilirsiniz.
- Arkadaşlar ve aile ile birlikte aktivite yapılabilir: Arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte yürüyüş, koşu, bisiklet binme, yüzme gibi aktiviteleri beraber düzenleyebilirsiniz.
- İlerlemenizi takip edin: Aktivitenizin bir kaydını tutarak ve belirli hedefler belirleyerek daha iyi motive olabilirsiniz.
- Fiziksel aktivitelerinizi daha eğlenceli hâle getirebilirsiniz: Aktivitenizi yaparken müzik dinlemeyi veya tv izlemeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca tek bir aktiviteden sıkılıyorsanız aynı anda farklı kombinasyonlar uygulamayı deneyebilirsiniz.
- Hava kötü olduğunda bile yapılacak aktivite bulabilirsiniz: Hava koşulları sizi zorluyorsa olsa bile evde yapabileceğiniz veya bir spor salonunda yapabileceğiniz birçok aktivite bulunmaktadır bu yüzden enerjinizi hiçbir zaman kaybetmemeli ve devamlı hareketli olmaya özen göstermelisiniz.

KAYNAKÇA

- ACSM, (1998). Position Stand on exercise and physical activity for older adults. Med. Sci. Sports Exerc. , 30 (6), 992-1008.
- Aydın E. B. (2020) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, metabolik sendrom riskleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.
- Bayram Ş. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
- Colcombe, S.J, Erickson, K.I. , Scalf, P.E. , et al. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. J. Gerontol. A. Biol. Sci, Med. Sci. 61, 1166-1170.
- Committee, I.R. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short and long forms Retrieved September. 17:2008.
- Chessib, (2013). <http://www.chessib.com/chennai-carlsen-2013-sport.html> (Erişim Tarihi: 25.03.2020).
- Chessmaniac, (2014). <http://www.chessmaniac.com/physical-fitness-and-chess-players/> (Erişim Tarihi: 25.04.2020).
- Ecertaş B. M. (2020). Masa başı çalışan bireylerde beslenme durumunun ve fiziksel aktivite seviyesinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi, İstanbul Medipol Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.
- Erol S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı
- ESPN, (2019). The grandmaster diet: How to lose weight while barely moving, https://www.espn.com/espn/story/_/id/27593253/why-grandmasters-magnus-carlsen-fabiano-caruana-lose-weight-playing-chess (Erişim Tarihi: 25.03.2020).
- Etnier, JL, Salazar, W., Landers, DM, Petruzzello, SJ, Han, M. ve Nowell, P. (1997). The Influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 249-277.
- FIDE, FIDE Handbook, (2017). <https://handbook.fide.com/> (Erişim Tarihi: 25.10.2019).
- Fornal-Urban A, Keska A, Dobosz J, Nowacka-Dobosz (2009). Physical fitness in relation to age and body build of young chess players. S.Pediatr Endocrinol Diabetes Metab. 2009;15(3):177-82. Polish. PMID: 20384179.

- Isaacs, K.R., Anderson, B.J., Alcantara, A.A., Black, J.E., & Greenough, W.T. (1992). Exercise and the brain: Angiogenesis in the adult rat cerebellum after vigorous physical activity and motor skill learning. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, 12(1), 110-119.
- Jackson, A.W. , Baker, A.A. (1986). The relationship of the sit and reach test to criterion measures of hamstring and back flexibility in young females. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 183-186.
- Kale U. (2018). Tıp fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık.
- Kanna Reddy K. (2013). An exploratory study on the level of confidence and mental process of chess players and non chess players
- Kara H. (2018). Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Medlineplus, Benefits of Exercise <https://medlineplus.gov/benefitsofexercise.html> (Erişim Tarihi: 15.04.2020).
- Menshealth, (2019). How Elite Chess Players Can Burn More Than 6,000 Calories Sitting Down <https://www.menshealth.com/fitness/a29144951/chess-players-calorie-burn/> (Erişim Tarihi: 16.04.2020).
- Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel yayınları, Ankara
- Öztop M. (2018). Sağlıklı Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.
- Polat Ö. (2018) Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Ratey, John J. (2008). SPARK: The Revolutionary New Science of Exercise And The Brain. New York: Little, Brown and Company.
- Rowland, T. W., & Freedson, P. S. (1994). Physical activity, fitness, and health in children: a close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672

Saglam M, Arikan H, Savci S, et al. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills*. 2010;111(1):278-284. doi:10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284.

Satranç Okulu, Türkiye’de Satrancın Kısa Tarihi
<http://www.satrancokulu.com/yazilar/satranc-hakkinda-yazilar/turkiye-de-satrancin-kisa-tarihi/> (Erişim Tarihi: 25.08.2020).

Scarmeas N. , Luchsinger J. , Schupf N. , Brickman A. , Cosentino S. , Tang M. , Stern Y. Physical activity, diet and risk of Alzheimer’s disease. *JAMA* 2009; 302 (6): 627 – 637.

Scott, S. (2008). Able bodies balance training. *Human Kinetics*.

Seçer E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Sibley, B.A., & Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in Children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.

Şahin, Z. (2002). Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Trudeau, F., & Shephard, R.J. (2010). Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of school children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2), 138-150.

TSF, Çeviri (2017). <https://www.tsf.org.tr/kaynaklar/belgeler/fide-kurallari> (Erişim Tarihi: 25.10.2019).

TSF, UKD Hesaplamaları Nasıl Yapılıyor, (2014).
<https://ukd.tsf.org.tr/index.php?t=ukdh> (Erişim Tarihi: 25.10.2019).

TSF, Satrancın Tarihçesi, (2005). <https://www.tsf.org.tr/tarihce> (Erişim Tarihi: 25.10.2019).

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, ISBN: 978-975-590-492-4 Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940

Uyanık G. E. (2016). Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı / Hastane ve Sağlık Kur. Yön. Bilim Dalı.

Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yığıltaş M. (2019). Masa başı çalışanlarda ortamdaki bağıl nem oranının yorgunluk, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Yıldız M. (2019) Fiziksel aktivite seviyesinin uyku kalitesi, yorgunluk ve öfke düzeylerine etkisi, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Welk, G.J. , (2002). Physical Activity Assessment for Health-Related Research. United States of America: Human Kinetics Publishers Sağlam M., Arıkan H., Savcı, S., Inal-İnce, D., Boşnak- Güçlü, M., Karabulut,

Whochess, (2018). How physical activity can help you play chess better? <https://woochess.com/en/blog/how-physical-activity-can-help-you-play-chess-better> (Erişim Tarihi: 25.03.2020).

EKLER

EK 1: ANKET FORMU

Değerli Sporcular;

Bu çalışmada satranç oyuncularının fiziksel aktivite alışkanlıkları belirlenerek performansları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Ankette bulunan sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.

Anket sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için soruları samimi ve doğru olarak yanıtlamanız gerekmektedir.

İlgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın () **Yaşınız:**

UKD: **ELO:**

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Son 7 günde yaptığımız şiddetli ve orta dereceli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yaptığımız ve nefes almamın normalden çok daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder. Orta dereceli aktivitelerde orta dereceli fiziksel efor yer alır ve nefes almada normalden biraz daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder.

BÖLÜM 1: İŞLE İLGİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

1. Şu an bir işiniz var mı ya da evinizin dışında ücret karşılığı olmayan (gözümlü) herhangi bir iş yapıyor musunuz?

___ evet ___ hayır · (Cevabınız Hayır ise bölüm 2: Ulaşım'a gidin.)

Aşağıdaki sorular geçen 7 günde ücretli ya da ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığımız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe gidip gelişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.

2. Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada ----gün

___ İşle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. · (Cevabınız Olumsuz ise 4.soruya geçiniz)

3. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat veya Günde ___ dakika

4. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.

___Haftada ----gün

___ İşle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım. · (Cevabınız Olumsuz ise 6.soruya gidin.)

5. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat veya Günde ___ dakika

6. Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada ----gün

___ İşle ilgili yürümedim. · (Cevabınız Olumsuz ise Bölüm 2:Ulaşım'a gidin.)

7. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdüünüz?

Günde ___ saat veya Günde ___ dakika

BÖLÜM 2:ULAŞIM

Bu bölümdeki sorular iş, mağaza, sinema gibi yerler dahil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl yolculuk ettiğinizle ilgilidir.

8. Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs, araba gibi motorlu bir taşıtta yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada ----gün

___ Motorlu taşıtta yolculuk yapmadım. · (Cevabınız Olumsuz ise 10.soruya gidin.)

9. Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer çeşit bir motorlu taşıtta yolculuk yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat veya Günde ___ dakika

Şimdi işe gidip gelirken, günlük işlerinizi yaparken veya bir yerden bir yere gidip gelirken sadece bisiklete bindiğiniz ve yürüdüğünüz zamanları düşünün.

10. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

___Haftada ----gün

___ Bir yerden bir yere bisikletle gitmedim. · (Cevabınız Olumsuz ise 12.soruya gidin.)

11. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat veya Günde ___ dakika

12. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Bir yerden bir yere giderken yürümedim. (Cevabınız Olumsuz ise Bölüm 3: Ev işleri, Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı'na gidin.)

13. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

BÖLÜM 3: EV İŞLERİ, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işleri, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olabileceğiniz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

14. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Bahçede şiddetli aktivite yapmadım. (Cevabınız Olumsuz ise 16.soruya gidin)

15. Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

16. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün. geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Cevabınız Olumsuz ise 18.soruya gidin.)

17. Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

18. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri sürtme veya süpürme gibi evin içinde orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Evde orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Cevabınız Olumsuz ise Bölüm 4: Dinlenme, Spor ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri'ne gidin)

19. Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

BÖLÜM 4: DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ

Bu bölümdeki sorular sadece geçen 7 gün içerisinde yaptığımız dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir. Lütfen daha önce bahsettiğiniz aktiviteleri hariç tutunuz.

20. Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde, boş zamanınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Boş zamanımda yürümedim. (Cevabınız Olumsuz ise 22.soruya gidin.)

21. Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

22. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Boş zamanımda şiddetli aktivite yapmadım. (Cevabınız Olumsuz ise 24.soruya gidin.)

23. Bu günlerden birinde boş zamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

24. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada---gün

___Boş zamanımda orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Cevabınız Olumsuz ise Bölüm 5: Oturarak Geçen Zaman'a gidin)

25. Bu günlerden birinde boş zamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat veya Günde___dakika

BÖLÜM 5: OTURARAK GEÇEN ZAMAN

Bu bölüm işte, evde, ders çalışırken ve boş zamanlarınızda oturarak geçirdiğiniz zamanla ilgilidir. Bu masada oturarak, bir arkadaşı ziyaret ederken, okurken veya televizyon seyrederek otururken veya yatarak ki oturularak geçirilen zamanları kapsar. Ancak daha önce bahsetmiş olduğunuz bir motorlu taşıt içerisinde oturan zamanlar buna dahil değildir.

26. Geçen 7 gün içerisinde, hafta içinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde___ saat veya Günde___dakika

27. Geçen 7 gün içerisinde, hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde___ saat veya Günde___dakika

EK 2: IPAQ ANKETİ ÖRNEK HESAPLAMA TABLOSU

BÖLÜMLER	SORU NO	KAT SAYISI	HAFTADA KAÇ GÜN	GÜNDE KAÇ DAKİKA	GÜN *DAKİKA*KAT SAYI=TOPLAM MET DEĞERİ
BÖLÜM 1: İŞLE İLGİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE	2-3	8.0	5	120	$8*5*120=4800$
	4-5	4.0	5	60	$4*5*60=1200$
	6-7	3,3	5	30	$3,3*5*30=495$
BÖLÜM 2: ULAŞIM	10-11	6.0	5	30	$6*5*30=900$
	12-13	3,3	5	30	$3,3*5*30=495$
BÖLÜM 3: EV İŞLERİ, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI	14-15	5,5	2	45	$5,5*2*45=506$
	16-17	4.0	2	30	$4*2*30=240$
	18-19	3.0	2	15	$3*2*15=90$
BÖLÜM 4: DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ	20-21	3,3	3	60	$3,3*3*60=594$
	22-23	8.0	3	120	$8*3*120=2880$
	24-25	4.0	3	60	$4*3*60=120$

EK 3: TSF ANKET İZİN DİLEKÇESİ

TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA ANKARA

Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans öğrencisi olarak öğrenim görmekteyim. 10 yıl Lisanslı olarak satranç oynadım ve halen oynamaktayım.

26 Ocak - 3 Şubat tarihleri arasında yapılacak olan Türkiye Kupası Satranç Turnuvasında Yüksek Lisans Tez'im ile ilgili "SATRANÇ OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI İLE PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ'Yİ" araştırmak üzere satranç sporcularına ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (IPAQ) (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) uygulayacağım. Anketi uygulamak için izin talep ediyorum. Gereğini arz ederim.

TC No: [REDACTED]
Adres: İsmet Paşa Mahallesi Hamdi Uzunalioğlu Caddesi no:63
Balıncak/GİRESUN
Cep No: [REDACTED]


Muhammed Güner
16/01/2019

EK 4: ANKET İZİN DİLEKÇESİ CEVAP YAZISI



TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



SAYI : TSF/749
KONU: Anket Uygulaması İzni Hk.

24/04/2019

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: 17.01.2019 tarihli Muhammed Güner'in dilekçesi

Üniversitenizin Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans öğrencisi olan Muhammed Güner'in tezi ile ilgili 'Satranç oyuncularının fiziksel aktivite alışkanlığı ile performansları arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere satranç sporcularına uluslararası fiziksel aktivite anketini (IPAQ) (International Physical Activity Questionnaire) 26 Ocak – 03 Şubat 2019 tarihleri arasında düzenlenecek olan 2019 Türkiye Kupasında gerçekleştirilmesi federasyonumuz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.


M. Sedat FARAT
Genel Sekreter

TÜRKİYE ŞİBANKASI

SPORTOTO
TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU

Hacıbayram Mah. Şehit Yaşar Akansel Sok. No: 3 Kat: 6 06060 Ulus Altındağ / ANKARA
Telefon : 312 309 75 94 Faks : 312 310 96 20 E-Posta : tsf@tsf.org.tr Kep: satrancfederasyonu@hs01.kep.tr Web : www.tsf.org.tr

EK 5: TÜRKİYE KUPASI SATRANÇ TURNUVASINA KATILIM BELGESİ



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Muhammed Güner

Doğum Yeri/Tarih : Bulancak/1994

Yabancı Dili : İngilizce

E-mail : mami_guner@hotmail.com

İletişim Bilgileri : 538 057 2925

Derece	Bölüm/Program	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Giresun Üniversitesi	2016
Lise	Türkçe-Matematik	Nihat Gürel Anadolu Öğretmen Lisesi (Görel/Giresun)	2012

İş Deneyimi

Görev	Görev Yeri	Yıl
Antrenör	Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	2019-