

7'Den 70'E Aynı Parkurda Buluşular

Paylaş Tweet G+



IHA

Haberin diğer fotoğrafları için tıklayın



Yaş farkı gözetmeksizin 7'den 70'e herkesin aynı parkurda buluştuğu oryantiring için Uluslararası Oryantiring Kış Kupası etkinliği düzenlendi. Çocuklara özgüven duygusunun aşılandığı, yaşlılarda ise alzheimer gibi birçok hastalığın engellenmesinde çok büyük katkısı bulunan spor branşının etkinliğinde, 230 kişi karanlık ortamda yarıştı.

Toplam 10 etaptan oluşan Uluslararası Oryantiring Kış Kupası etkinliğinin 4. Etapı Nişantaşı Üniversitesi Maslak 1453 Neotech Kampüsü'nde düzenlendi. Toplamda 230 yarışmacının katıldığı etkinliğin 30'u Nişantaşı'nın çatısı altında yer alan

Tazelenme Üniversitesi'nin 60 yaş üstü kursiyerleri oldu.

Türkiye'de yeni yeni duyulmaya ve hızla yayılmaya başlayan, harita yardımı ile yön bulmayı içeren, zamana karşı yapılan bir spor dalı olan oryantiring hem beyin hem de fiziksel güçleri birleştirmede çok önemli bir faktör içeriyor. Aynı zamanda çocuklarda özgüven geliştirme, problem çözme, matematiksel düşünme, çözüm üretebilme gibi birçok özelliğin gelişmesinde faydası dokunan branş yaşlılarda da demans ve Alzheimer gibi birçok hastalık için ise engelleyici faktör içeriyor.

60 yaş üstü öğrenciler final sınavlarını vermiş oldu

Bu anlamda her yaş grubuna hitap eden oryantiring günden güne daha fazla ilgi çeken bir spor dalı olmasının yanı sıra, bu alanda uluslararası düzeyde yarışmalar ve etkinlikler de düzenlenmeye başlandı. Hafta sonu 110 bin metrekare alana sahip üniversite kampüsünde iç mekanda ve karanlık ortamda gerçekleştirilen Uluslararası Oryantiring Kış Kupası etkinliği, küçükten büyüğe herkesin ilgisini çekti. Etkinlikle beraber Tazelenme Üniversitesi'nde de dönem dersi olarak görülen oryantiring dersini alan 60 yaş üstü öğrenciler de adeta final sınavlarını vermiş oldular.

"Stres altında hızlı karar vermeyi sağlıyor"

Hem fiziksel hem de zihinsel anlamda oryantiringin faydalarından bahseden Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Müdürü Yrd. Doç. Dr. Umut Başoğlu aynı zamanda yapılan etkinlik ile ilgili de bilgiler verdi. Yrd. Doç. Dr. Umut Başoğlu, "Kuzey Geyikleri Oryantiring Spor Kulübü ve Nişantaşı Üniversitesi iş birliği aynı zamanda da Tazelenme Üniversitesi katılımıyla burada gece ve indoor oryantiring dediğimiz ülke genelinde çok az yapılan bir oryantiring etkinliği düzenliyoruz. Aktivite, çok hızlı bir şekilde ve karanlıkta yapılacak. Katılımcılar, karanlıkta harita okumayı ve yön bulmayı, kendilerini iyi hissetmeyi öğrenecek ve korkularını yenmiş olacaklar. 6 yaşından 80-90 yaşına kadar herkesin yapılabileceği bu spor dalında, kendimizle baş başayız ve takım arkadaşı yok. Her şeye kendiniz karar vermek durumundasınız. Stres altında karar verebilme, problem çözme özelliklerini geliştiren bir spor branşı oryantiring. Elbette ki diğer spor dallarının kazanımları da bunlar ancak bu branş doğada ve bilinmeyen bir yerde haritaya bakılarak yapılabildiği için kazanımlarını çok fazla olan bir branş" dedi.

60 üstü Tazelenme Üniversitesi'ndeki öğrenciler için de çok önemli bir etkinlik olduğundan bahseden Umut Başoğlu, "Bugün burada Tazelenme Üniversitemizin öğrencileri yani 60 yaş üstü bireyler yarışacak ki bizim ülkemizde genelde bu yaşta insanlar kendilerini evlere kapatıyorlar. 6 yaşından 80 yaşına kadar herkesi bu sporla hayata katmayı düşünüyoruz. Yaşlı diye tabir edilen insanlar bugün aramızda ve artık hareket etmeleri gerekiyor. İleriki yaşlarda sağlık problemlerinden demans, Alzheimer gibi hastalıklardan korunma tedbiri olarak egzersiz yapmalarını onların başında da oryantiring yapmalarını öneriyoruz" şeklinde konuştu.

"Artık harita okuyarak yönümüzü ve gideceğimiz yeri kolayca buluyoruz"

Tazelenme Üniversite Öğrencisi Fulya Göksoy da üniversitesi ile birlikte birçok faktörü hayata soktuğundan ve bunlardan birinin de oryantiring olmasından ötürü çok iyi hissettiğinden bahsederek, "Hem beyin hem de vücut sağlığı için yaptığımız bir spor. Bütün arkadaşlarımızla birlikte kolektif olarak çalışıyoruz. Severek yapıyoruz. Emekli olduktan sonra başladığımız için sanki yeni talebe olmuşuz gibi hissediyoruz. Eski üniversite yıllarına geri döndüğümü hissettim. Evden dışarı çıkmak, yeniden insanlarla bir arada olmak ve yeni arkadaşlar edinmek bizim için çok önemli. Yurtdışına çıktığımız zaman bizim elimize bir harita veriyorlardı ve hiçbir şey anlamıyorduk. Yabancılar haritalarla çok rahat geziyorlardı. Şimdi artık biz de bu yeteneğe sahibiz ve rahat edeceğiz. Ormana gittik ve elimizdeki haritalarla yolumuzu bulduk. Üniversitemize de bu olanağı bize sağladığı için teşekkür ederiz. Oryantiring bir spor ama aynı zamanda da size güven veriyor. Bir şeyi yapabilmenin mutluluğunu yaşıyorsunuz" ifadelerini kullandı.

Etiketler: sağlık, Nişantaşı Üniversitesi, bugün, spor, Maslak, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »



Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini
bayınızdan istemeyi unutmayınız...



İlgili Haberler



Süper Lig: M.Başakşehir: 2 - Kd.Karabükspor: 0 (Maç



Borsa Haftanın İlk Gününü De
Rekorla Tamamladı



Üsküdar'da 'Cana Can Kat,
Organ Bağışına Destek Ver'



Türkiye Golf Turu 1. Ayak,
Antalya'da Sona Erdi



Zeljko Obradovic: "Melih,
Geldiğim Günden Beri



Beşiktaş, Vagner Love'ı
Açıkladı

[Ana Sayfa](#)

[Son Dakika](#)

[Yazarlar](#)

[Video](#)

[Foto Galeri](#)

[Daha Fazla Haber](#)

[Arşiv](#)

[Astroloji](#)

[Bebek Çocuk](#)

[Bilgi Yarışması](#)

[Blog](#)

[Cadde](#)

[Cafe](#)

[Cumartesi](#)

[Dünya](#)

[Ege](#)

[Eğitim](#)

[Ekonomi](#)

[Finans](#)

[Gündem](#)

[Hava Yol](#)

[Hayat](#)

[Kadın](#)

[Kişisel Bakım](#)

[Kitap](#)

[Konut - Emlak](#)

[Kültür - Sanat](#)

[Magazin](#)

[Yol Durumu](#)

[Moda](#)

[Mutfak](#)

[Otomobil](#)

[Oyun](#)

[Pazar](#)

[Sağlık](#)

[Siname](#)

[Siyaset](#)

[Spor](#)

[Tatil](#)

[Teknoloji](#)

[Televizyon](#)

[Yorum](#)

[Gazete](#)

[Büten](#)

[İletişim](#)

[Künye](#)

[MilliyetEmlak.com](#)

[Mobil Milliyet](#)

[Reklam](#)

[SizdenSize](#)

[Açılış Sayfam Yap](#)

[Favorilerime ekle](#)

[RSS](#)

[Sitene Ekle](#)

[Kampanya Sözleşmesi](#)