



Aikido Konsatrasyonu Arttırıyor

Yeni eğitim ve öğretim sezonunun açılmasına sayılı günler kalan uzmanlar, çocukların derslerine motivasyon olmaları için Aikido sporunu önerdi.



Yeni eğitim ve öğretim sezonunun açılmasına sayılı günler kalan uzmanlar, çocukların derslerine motivasyon olmaları için Aikido sporunu önerdi. Aikimode Aiki Akademi Başeğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, Aikido sporuyla uğraşan çocukların hem beden sağlığı hem de derslerini odaklanma noktasında etkili olduğunu söyledi.

Aikido'nun çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkıda bulunduğunu söyleyen Başkurt, "Aikido derslerinde çocuklar hem kendilerini savunmayı, hem de bir problemin birden fazla çözüm yolu olabileceğini öğreniyor. Çocuklar aikidoda dersleri tüm dikkatleri ile dinlemek zorunda. Dinlemeyi öğrenen çocuklar pratik uygulama aşamasına geçtikleri zaman, eğitime tam anlamıyla odaklandıkları için teknikleri düzgün bir şekilde yapmayı öğreniyorlar. Bu da onlara bir özgüven kazandırıyor. İyi dinleme, iyi gözlemlenme becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" diye konuştu.

Çocuklarının sokakta harcadığı enerjiyi kişisel gelişimleri için kullanmaları gerektiğini vurgulayan Başkurt, "Çocuklar televizyon, bilgisayar ve dokunmatik ekranlı tablet ve telefonlarla günlerini geçirmeye çalışıyorlar. Belli bir noktada bağımlılık oluşturan bu cihazlar yüzünden çocuklar farkında olmadan, sosyal hale geliyor. Ne yazık ki, yaşlıları ile daha az bir arada oluyor, daha az oyun oynuyorlar. Hareketsiz hayat bir yandan obeziteye zemin hazırlıyor. Bir yandan da çocuklar üzerinde bir rahatsızlık ve bıkkınlık oluşturuyor. Özellikle 4 - 12 yaş arası Aikido ile bu durumdan kurtulan, yaşının gereği gibi enerji olan çocukların merak duygusu körelmiyor. Merak eden, soran, araştıran çocuklar ise okulda arkadaşlarından bir adım önde oluyor" şeklinde konuştu.

Başkurt, "Çocuklarımızın bilinç altına yerleştirmek istediğimiz en önemli unsur bu. Tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi düşmek ve kalkmaktır. Düştüğünde pes etmemeli, tam tersi problemin üzerine gidip başarılı olmak için daha çok çalışmalı, durumu analiz etmeli, hatalarımızdan dersler çıkartmalı ve kalkıp yola devam etmeliyiz. Çocuklarımız bunu Aikido ile öğreniyor" dedi.

AIKIDO EMPATİ YETENEĞİNİ GÜÇLENDİRİYOR

Aikido ile uğraşan çocukların faydaları arasında empati yeteneğinin güçlenmesi olduğunu da söyleyen Başkurt, "Çocuklarımız için Aikido beyin sağ ve sol loblarını aktif çalıştırmak için çok önemli. Aikido ile uğraşanlar hareketi hem sağ hem sol olarak yaptıkları için vücudun her iki yarısını da eşit olarak eğitebilmekteler ve bunun sonucunda vücut denge ve koordinasyon becerileri kazanıyor. Daha hızlı düşünen, hem matematik hem de sosyal zekası gelişen çocuklar empatik düşünebiliyor. Bu tüm kazanılan becerilerden dolayı çocuklarımız ilerleyen yaşlarda başka bir spora başlasa bile sağlam bir spor altyapısı almış oluyorlar. Diğer sporlarda da diğer çocukların aksine daha hızlı başarı elde etmiş oluyorlar. Bu kısaca bazı becerilerden bahsedelim, özellikle özellikle bir taraftan diğer taraftan vücutta

Son Dakika » Güncel » Haber [6476548]

Haber Yayın Tarihi : 12.09.2014 15:56 (İhlas Haber Ajansı)

Amerikalı
Gazeteci
Foley'in
Ailesinden
Çarpıcı
Açıklama



İşte Bu Yılın
Tarzı
Ayakkabıları!
İlandır

Hakan
Çalhanhoğlu Gol
Attı, Fatih
Terim'in
Kulakları
Çınladı

Polis
Müdürlerinin
Cezaevinde İlk
Fotoğrafları

Gebze'den
İŞİD'e Minibüs
Kalktı

Bebekler
Karıştı, Aileler
Yıkıldı

Mine Tugay,
Aşırı Yorgunluk
Yüzünden
Hastanelik Oldu

Mourinho Net

Ölmekteler. Bu his omara kazanıldığımız en önemli özelliklerden bir tanesidir. Özgüvenleri yüksek ve başarılı çocuklar yetiştirmeye gayret gösteriyoruz Aikido da müsabakanın ve yarışmanın olmaması doğal olarak birleşiminin sizi geçme korkusu oluşmamasını sağlıyor. Herkes yapabildiğinin daha da iyisini yapmak için çalışıyorum diye düşünüyor. Bu sebeple Aikido çocuklarımıza bir çok anlamda yararlı bir sanat. Bu sanatı düzenli ve disiplinli olarak yapabilecek bir yer bulabilirsiniz çocuklarınızın muhakkak buralardan faydalanabilecek şekilde yönlendirin. Bu sanatın eğitimini iyi bir Sensei'den alınlr ve kendileri için başanın yolunu açabilsinler" ifadelerini kullandı. - İSTANBUL



Bu Habere İlgili Yorumlar

Bu habere henüz hiç yorum yazılmamıştır.

Habere ilgili düşüncenizi buraya yazmak için aşağıdaki 'Bu Habere İlgili Yorumunuzu Yazın' formunu kullanabilirsiniz.

Bu Habere İlgili Yorumunuzu Yazın:

Ad Soyad:

Email:

Yorumu Kaydet

Yazılan yorumlar hiçbir şekilde Sondakika.com'un görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Yorumlar, yazan kişiyi bağlayıcı niteliktedir.

Konuğu:
Ronaldo Mu?

Davutoğlu: 6
Günlük
Yavruru
Kaybettim

Polis Memuru,
Kafe Çalışanları
ile Çıkan
Kavgada
Kendisini
Yaraladı

Türk Hack
Grubundan
İsrail Askeri
Yazılım Sitesine
Darbe

Davutoğlu:
ABD'nin
Gelişmiş
Silahları İŞİD'in
Eline Geçti

Ankara'da Bir
Polis Arbede
Sırasında
Kendini Vurdu

Siirt'te Trafik
Kazası: 1 Ölü, 4
Yaralı

ABD'den Çifte
Türkiye
Açıklaması

Gazeteler: [Hürriyet](#) / [Sabah](#) / [Zaman](#) / [HaberTürk](#) / [Milliyet](#) / [Sözcü](#) / [Taraf](#) / [Türkiye](#) / [Star](#) / [Yeni Şafak](#) / [Posta](#) / [Tüm Gazeteler](#)

Haber	Güncel	Ekonomi	Spor	Dünya	Kurtlar Vadisi Pusu	Diğer Yarım
Magazin	Kültür-Sanat	Teknoloji	Otomobil	Sağlık	Cuma Mesajları	Kara Para Aşk
Eğitim	Facebook	Gazeteler	Foto Galeri	Hava Durumu	Şans Topu	Reaksiyon
Namaz Vakitleri	Seçim Sonuçları	Son Haberler			Lev Tolstoy'un 186. Doğum	Bana Artık Hicran De
					Nikolayeviç Tolstoy	Karadayı

© **SonDakika.com**

Yeni Medya Elektronik Yayıncılık Ltd Şti.

Ana Sayfa - Hakkımızda - Reklam - İletişim

SonDakika.com Haber Portalı 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'na %100 uygun olarak yayınlanmaktadır. Ajanslardan alınan haberlerin yeniden yayımı ve herhangi bir ortamda basılması, ilgili ajansların bu yöndeki politikasına bağlı olarak önceden yazılı izin gerektirir.

Şuan buradasınız: Son Dakika Haberleri: Aikido Konsatrasyonu Arttırıyor