

AİKİDO, KONSANTRASYONU ARTIRIYOR

Anasayfa

Gündem Haberleri

GOOGLE ADWORDS'Ü DENEYİN

google.com.tr

Müşterilerinize Web'de Ulaşın
Kaydolun; 100 TL Reklam Bizden



İnternet'ten öde, seçtiğin mağazadan hemen teslim al!



28 Ocak 2015 Çarşamba

A- A+ A

0

0

0

Paylaş

Tweete

+1

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun dinleme ve öğrenme üzerine kurulu bir spor olduğunu belirterek, "Aikido yapan çocukların belli bir süre sonra konsantrasyonları artıyor" dedi.

Uzmanlar, konsantrasyonu artan çocukların ders için de ilgisini daha uzun süre koruyacağını, bu yüzden de çocukları konsantrasyonu arttıran aikido gibi sporlara yönlendirmek gerektiğini söylüyor. Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun çocukların hem derslerinde başarı sağlamasında hem de öğrenmelerini kolaylaştırmasına etkin olduğunu belirtti. Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Önceleri derse 10 - 15 dakika ilgi gösterebilirken, sonrasında bu süre ders sonuna kadar sürmeye başlıyor. Aynı durum çocukların sınavları için de geçerli. Aikido 4-12 yaş arasındaki çocukların özgüvenlerini geliştirmesinde yardımcı oluyor. 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 gözlemlene becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtır ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi.

"YERE DÜŞMEYİ VE KALKMAYI DA ÖĞRETİYORUZ"

"Biz çocuklara yere düşmeyi ve kalkmayı da öğretiyoruz" diyen Başkurt, "Aslında çocuklarımızın bilinçaltına yerleştirmek istediğimiz en önemli unsur bu. Tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi düşmek ve kalkmaktır. Düşüşünde 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" şeklinde konuştu.

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan ise, "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğru eğitimlerle ve sistemle çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spor dalıdır. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla orta-ileri yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direk ilgisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve geliştirilmesi ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı bir spor ve sanattır" diye konuştu.

"BEDENİ SAĞLIKLI OLAN ÇOCUK, BAŞARIYA DAHA YAKINDIR"

"Bedeni sağlıklı olan çocuk başarıya daha yakındır" diyen Mercan, "Motor hareket çalışmaları ile çocuklar kolları, bacakları ve gövdeyi antrenmana hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürebilir. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile kas gelişimi artırılır. Aikidonun stratejiye dayalı hareketler harmonisi çocukların öğrenme, oyun, aktivite, disiplin, beceri ve zarar vermeden savunma ve strateji temelinde ilerlemesine yardımcı olur. Bedeni sağlıklı olan bir çocuk başarıya daha yakındır" ifadesini kullandı.

AdChoices ▶  [Haber Oku](#) [Son Dakika](#) [Son San](#) [NTV Haber](#)

Etiketler: İstanbul, İstanbul Haberleri



Yorum ekle...

Yorum Yap

Facebook sosyal eklentisi

İLGİLİ HABERLER



Karadeniz, Kışın Da Turistlerin İlgisini Çekiyor



(Özel Haber) Bu Görüntüler İstanbulluları Rahatlatacak



(Özel Haber) Milletvekili Adaylığı İçin 20 Yıllık



Bu Millî Takımda Top Yok, Makas Var



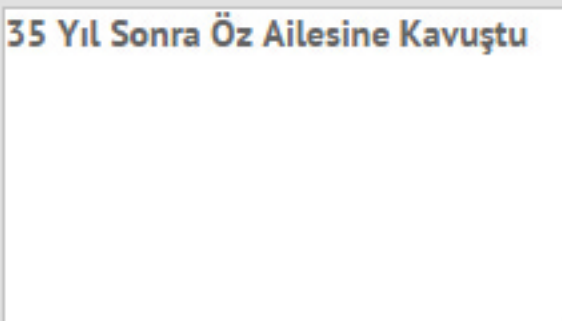
Mhp'lilerden Bedaş Önünde Eylem



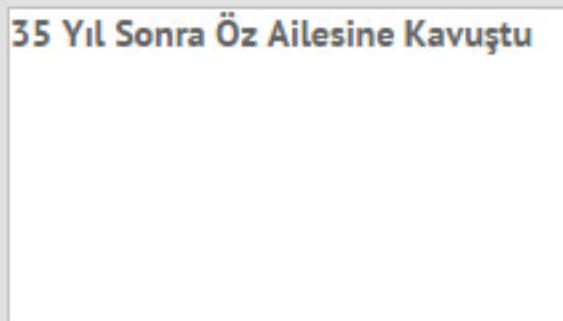
Champion Mama Köpeklerin Besin İhtiyacını Karşılıyor



Hatay'da Çanakkale Savaşı Sohbetleri



35 Yıl Sonra Öz Ailesine Kavuştu



35 Yıl Sonra Öz Ailesine Kavuştu

35 Yıl Sonra Öz Ailesine Kavuştu

35 Yıl Sonra Öz Ailesine Kavuştu

Google

en yakl



Haberler

Anasayfa

Gündem

Siyaset

Ekonomi

Dünya

Spor

Teknoloji

Magazin

Kadın

Sağlık

Yaşam

Yerel

Linkler

Kullanım Şartları

Yayın İlkeleri

Künye

İletişim

Rss

Sosyal Medya

Facebook

Twitter

Google+

Youtube

Instagram

Pinterest