



Taşgetiren'e
Göre Cemaatin
Asıl Problemi



Haşim Kılıç'tan
Adaylık
Açıklaması



Yasama,
Yürütme Ve
Yargı



Ermenistan
'Diaspora'dan
Daha Hazır

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

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...

28 Ocak 2015 Çarşamba 15:07



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 gözlemlenme becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi.

"YERE DÜŞMEYİ VE KALKMAYI DA ÖĞRETIYORUZ"

"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. 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" 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 direkt ilgisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaşta itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı 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 kollar, 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 arttırılır. Aikidonun stratejiye dayalı hareketler harmonisi çocukların öğrenme, oyun, aktivite, disiplin, beceri ve zarar vermeden savunma ve strateji temelinde

Yazarlar

TÜMÜ



Bülent SÖNMEZ
İMAM HATİPLİ OLMAK



Kamil Aydoğan
Çekip gitmek



Mehmet Tekelioğlu
Batı Muhayyilesinde Müslümanlar



Abdurrahim Şenocak
Meclis paralel darbeye dur dedi



Son Dakika

- » Taşgetiren'e Göre Cemaatin Asıl Problemi
- » Suriye'nin Kaderi Rusya'da Yazılıyor!
- » Haşim Kılıç'tan Adaylık Açıklaması
- » 2014 Yılı'nın Trafik Kazası Bilançosu Ağır
- » Yasama, Yürütme Ve Yargı Saray'da Buluştu
- » Ermenistan 'Diaspora'dan Daha Hazır
- » Dikkat! Hafta Sonu Fırtına Geliyor
- » Atalay: Kılıçdaroğlu Ciddiye Alınamayacak





İLGİLİ GALERİLER

En İlginç O An
Fotografarı 2En İlginç O An
Fotografarı!Doğu Türkistan'da
Zulüm Devam Ediyor!Budama Sanatının
Harika Örnekleri

PAYLAŞ



Tweet



Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

İlgili Haberler

Taşgetiren'e Göre
Cemaatin AsılAikido,
KonsantrasyonuUludağ'da Kayak
Keyfine Sis EngeliHatay'da Çanakkale
Savaşı SohbetleriElektrik Trafoları Yeni
Haliyle Göz(özel Haber) Doğduğu
Zaman OsmanlıDüzce'de Heyelan
Nedeniyle Bir EvKüçükbaş
Hayvanlarda 'mavi Dil

Özel Haber

- » First Lady'yi Pas Geçtiler
- » O Şahsı Tanımam Bilmem Olay Manidar
- » İzmir Büyükşehir Belediyesi Geri Adım Attı
- » Dillerinden Zehir Akıyor
- » Belediye Bizi Kandırdı
- » Tekelioğlu: 'Türkiye, Serbest Ticaret Anlaşması Kapsamında
- » Demokrat İzmirli'den Despot Uygulamaya Tepki
- » İki Aylık Hamile Kadını İşten Atan Bir Zihniyet
- » 'Tabiri Caizse, Tükürdüğünüzü Yaladınız!'
- » KSK Başkanı'ndan Sert Açıklamalar

İzmir

Hava Durumu

Anket

Tümü

GENEL SEÇİMLERDE HANGİ AK PARTİ
ADAY ADAYINI MİLLETVEKİLİ OLARAK
GÖRMEK İSTERSİNİZ?

- Rahmi Taştan
- Abdurrahman Çabuk
- Ali İhsan Sahin
- Müjde Çelik
- Özen Kızılırmak
- Bilal Kırkpınar
- Bilal Doğan
- Raşit Ürper
- Uğur Türkkan
- Bekir Pakdemirli
- Cemal Öztürk
- Abdurrahim Şenocak
- Tansu Kaya
- Necip Nasır
- Recep Atçı
- Tanfer Kemerli
- Veysel Güldoğan
- Emine Çetin
- Yeşim Demirali
- Fevzi Bayram
- Tancan Uysal
- İsmail Uğural
- Ali Hadim
- Aykut Yenice
- Kerem Ali Sürekli
- Nazmi Kalyoncu
- Necip Kalkan
- Tolga Murat Balıkcı
- Ömer Cihat Akay
- Mehmet Bayındır
- Şebnem Bursalı
- Hamza Dağ

İlknur Denizli Nesrin Ulema Bülent Tercan Azat Yeşil Rifat Sait Nükhet Hotar Adnan Yılmaz Çeliker Gökçin Ekrem Selimler Hakkı Atıla Ahmet Ayakdaş Abdulvahap Olgun Cemal İpekoğlu Yılmaz Akın Erol Altun Biddik Topaloğlu OY VER

→ SONUÇLAR

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

İzmir

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

Kim Kimdir?

Tüm Biyografiler



Taner Yıldız



Turgut Özal

Karikatür**Sen de Yaz**Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez
misiniz?

haber35



- › ANA SAYFA
- › FOTO GALERİ
- › VIDEO GALERİ
- › YAZARLAR
- › SERİ İLANLAR
- › FİRMA REHBERİ

- › GÜNDEM
- › TEKNOLOJİ
- › YAŞAM
- › EĞİTİM
- › EMLAK
- › MEDYA

- › DÜNYA
- › SPOR
- › SAĞLIK
- › RÖPORTAJ
- › 3.SAYFA
- › BİLİM-TEK

- › EKONOMİ
- › KÜLTÜR
- › ÖZEL HABER
- › KADIN
- › SİYASET

Favorilere Ekle

Üye Ol

Üye Girişi

Mobil

Künye

Reklam

İletişim