

GÜNDEM

1

SON DAKİKA

Erdoğan, Parelle Yapı İçin Yepyeni Adımlar Atacak



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA



SON DAKİKA

[Ana Sayfa](#) / [Gündem](#) / [Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor](#)

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.



Paylaş

Beğen

Paylaş

Dinle

Ekle

GÜNÜN ÖNEMLİ MANŞETLERİ





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 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. 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 eğitmenlerle 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 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 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 arttırılır. 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.



< Anayasa Mahkemesi Başkanı Kılıç:
Bir Önceki Haber

Hidayet Karaca'nın Avukatları: Avrupa İnsan Hakları
Sözleşmesi'ne Uyulmadı >
Bir Sonraki Haber



15:27



Çankırı'da 6 Bin 864 Kayıtlı İşsiz Var

İl İstihdam Ve Mesleki Eğitim Kurulu Toplantısı Vali Vahdettin Özcan Başkanlığında Yapıldı.vali Yardımcısı Fatih Yılmaz, İşkur Çankırı İl Müdürü Muzaffer Çamırcı Ve Kurul Üyelerinin Katıldığı Toplantıda İfade 6 Bin 864 İşsiz Olduğunu Anımsadı.

15:27



Oktay Vural: Fişleyerek Devleti Muhbir Bir Anlayışla Yönetiyorsunuz

Mhp Grup Başkanvekili Oktay Vural, Ulaştırma Bakanı Lütfi Elvan'ın Kamuya İş Alımlarında Güvenlik Soruşturmasının Yanında Kişiler Hakkında Mit Raporlarına Da Bakılmaya Başlanacağına İnanmadığı İçin, Devleti Fişleyerek Muhbir Bir Anlayışla Yönetildiğini İddia Etti.

15:25



'Bir Ülkenin Turizm Portföyü Basın Özgürlüğüyle Doğru Orantılıdır'

Demokratik Sol Parti(dsp) Manavgat İlçe Başkanı Ahmet Çakmak, Basın Özgürlüğünün, Türkiye'nin Dünyadaki Algısı Açısından Çok Önemli Olduğunu, Bununla Artısıyla Eksisiyle Turizmde Milyarlarca Doların Kaybolduğunu İddia Etti.

15:25



Chp'li Tayan: 40 Bin Kişi Hırsızlıktan, 30 Bin Kişi Uyuşturucudan Cezaevinde

Chp Bursa Milletvekili Turhan Tayan, Sentetik Uyuşturucu Bonzai Kullanımının Her Geçen Gün Arttığını, Okul Önderinde Leblebi Gibi Satıldığını Söyledi.bonzaiye Bağlı Ölümün Her Gecede 500 Kişiyi Döldüğünü, Bursa'da Her Hafta 40 Bin Kişi Cezaevine Giriyor İddia Etti.

15:25



İl Jandarma Komutanlığı Yıl Sonu Değerlendirme Toplantısı Yapıldı

Siirt İl Jandarma Komutanlığı 2014 Yılı Değerlendirme Toplantısı, Vali Mustafa Tutulmaz Başkanlığında Gerçekleştirildi. siirt İl Jandarma Komutanlığı'nda Yapılan Toplantıda, Siirt İl Jandarma Komutanlığı Başkanı İlhan Çelebi, İl Jandarma Komutanlığı'nın 2014 Yılı Değerlendirme Toplantısı'nı Gerçekleştirdiğini Söyledi.

15:24



Avea Ve Samsung'tan Yeni Telefon

15:22



Çimenlik Kalesi Askerî Müzesi Törenlerden Önce Hizmete Girecek

Onarım Çalışması Devam Eden Çimenlik Kalesi Askerî Müzesi, Çanakkale Savaşları'nın 100.yıldönümü Dolayısıyla 18 Mart'ta Düzenlenecek Törenlerden Önce Hizmete Girecek.

15:22



Bitlis'te Temel Eğitim Kampı Kayakçı Yetiştiriyor

Bitlis'te, Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü'nce Açılan Kayak Temel Eğitim Kampı'nda Geleceğin Kayakçıları Yetiştiriliyor.kayak Sporuyla Özdeşleşen Bitlis'te, Erhan Onur Çelebi'nin Başkanlığındaki Gençlik Merkezi'nde, 2014 Yılında Açılan Kayak Temel Eğitim Kampı'nda, 100 öğrenciye yönelik olarak eğitim veriliyor.

15:21



Yozgat Bozokspor Hentbol Takımı Hedefe Kilitlendi

Deplasmanlı Hentbol Erkekler 2'inci Ligi C Grubunda Mücadelesini Sürdüren Yozgat Bozokspor Hentbol Takımı, Birinci Lig Hedefine Ulaşabilmek İçin Şimdiden Hazırlıklara Başladı. Çarşamba Akşamı Karabük'te oynadığı maçta, 2-1 önde başladıkları karşılaşmada, 30. dakikada 2-2 eşitliği sağladılar.

15:21



Üçüncü Köprüde Çalışmalar Sürüyor

İstanbul'a Yapılacak 3.köprüde Çalışmalar Sürüyor.

İstanbul

- ▶ Bakırköy
- ▶ Beşiktaş
- ▶ Arnavutköy
- ▶ Fatih
- ▶ Kağıthane
- ▶ Sarıyer
- ▶ Zeytinburnu
- ▶ Güngören
- ▶ Bağcılar
- ▶ Başakşehir
- ▶ Esenyurt
- ▶ Adalar
- ▶ Kadıköy
- ▶ Pendik
- ▶ Üsküdar
- ▶ Maltepe
- ▶ Çekmeköy
- ▶ Büyükçekmece
- ▶ Silivri
- ▶ Sultanbeyli
- ▶ Bayrampaşa
- ▶ Beyoğlu
- ▶ Eyüp
- ▶ Gaziosmanpaşa
- ▶ Küçükçekmece
- ▶ Şişli
- ▶ Avcılar
- ▶ Bahçelievler
- ▶ Esenler
- ▶ Beylikdüzü
- ▶ Sultangazi
- ▶ Beykoz
- ▶ Kartal
- ▶ Ümraniye
- ▶ Tuzla
- ▶ Ataşehir
- ▶ Sancaktepe
- ▶ Çatalca
- ▶ Şile

Follow @haberfxcom

FACEBOOK YORUMLARI

YORUMLAR

Sırala: [Yeniden eskiye](#) [Eskiden yeniye](#) [En çok beğenilen](#)

Mesajınız

Adınız

Gönder

Bu Habere Toplamda 0 Yorum Yapıldı

[Gazeteler](#) | [Maç Sonuçları](#) | [Yerel Haberler](#) | [Hava Durumu](#) | [Haber](#)[MOBİL SİTE](#)[HATA BİLDİR](#)[HABER DÜZENLE](#)**HABERFX**
HABER DE EN ÖNDE!Download on the
App StoreGet it on
Google play[Künye](#) | [Yayın İlkeleri](#) | [Kullanım Koşulları](#) | [Gizlilik Sözleşmesi](#) | [Reklam](#) | [İletişim](#)

Copyright © 2025 Tüm hakları saklıdır. FX MEDYA GRUP A.Ş.