

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

28 Ocak 2015 Çarşamba 15:15

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.



- Erken Rezervasyon İçin Son Gün Bugün
- Siz de Pürüzsüz Bir Cilde Sahip Olabilirsiniz!

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 gözleme 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 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 çalıştırılması 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. - İSTANBUL

■ [ANTALYA'DA KATLİAM GİBİ KAZA. GELİŞMELER İÇİN TIKLAYIN](#)

■ [ARDA KARŞILAŞMANIN YAN HAKEMİNE AYAKKABI FIRLATTI](#)

■ [Adriana Lima Reklam Çekimleri İçin İstanbul'a Geliyor](#)

■ [İstanbullulara Barajlardan Sevindirici Haber Geldi](#)

- [Beyaz Saçları Gidermek İçin Öyle Bir Formül Bulundu ki...](#)
- [Her Gece 1500 TL Kazanıyorum! Nasıl mı? Hemen Tıkla!](#)
- [Tıklayın, Dukan Diyetiyle Kaç Kilo Vereceğinizi Öğrenin](#)
- [Birkaç Dakikada 4.800 TL Kazan - Detaylar İçin Devam ...](#)
- [İstanbul'dan Genç Bir Baba Ayda Ekstra 9200 TL Kazanıyor!](#)

Bu Haberle İlgili Yorumlar

Bu haberle ilgili yorumunuzu yazın:

Bu Haberle İlgili Yorumunuzu Yazın

Adınız Yazın

Yorumunu Gönder

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

Yeni

HybridCloud VDS

→ 1 CORE işlemci

→ 10 GB Disk

→ 100 GB Trafik

25\$ 7.12 \$

isimtescil

domain & hosting

SATIN AL

Komşu'nun çılgın Başbakanı'ndan bomba kararlar

sponsored ads

UZMANA DANIŞ

bedava >>

kimseye söyleyemediğiniz problemlerinizi çözün

Elnur, O Ses Türkiye sahnesini yine inletti

Kamyoncudan Kılıçdaroğlu'na zor soru

Mahkemeden 4-C'li personele büyük mütde

Esra Erol'un çılgın damat adayı stüdyoyu birbirine kattı

Türkiye, savunmada ihtiyacının yüzde 60'ını karşılıyor!

Diriliş dizisine damga vuran sahne!

Cüneyt Özdemir, izleyicinin oyununa gelmedi

Türk erkekleri, Rus derneğini bezdirdi

Genç kızdan, sevgilisine acımasız tuzak!

Ünlü bilardocu, güzel modelin kurbanı oldu

Gelin adayı canlı yayında kendini yere attı!

Arda'nın akıbeti belli oldu

Akılalmaz olay! Bu bakışlar sonucu oldu

Milyonları ağlatan küçük çocuk, artık koca delikanlı

Tanju Çolak'tan Mehmet Ali'ye şok sözler

Türkiye'de bir dönem resmen sona erdi

Evlendiği gecenin sabahında damada şok!

sponsored ads

SONUNDA BULUNDU

KÖSELİĞİN İLACI BULUNDU

detayları öğrenin

Küçük çocuk drift şovuyla interneti salladı

İzdivaç programında bunu da gördük!

Karısını öldürüp hiçbir şey olmamış gibi işe gitti

15 yaşındaki Leyla, kahramanını bekliyor

Yolanthe'den galaya damga vuran hareket

Efsane dizi 'Ayrılsak da Beraberiz' ekranlara dönüyor

<< Önceki Haber | Sonraki Haber >>

Haberler »Güncel »Haber [6912272] İHA

7

57

4

8+1

Tavsiye Et

Tweetle

Gazeteler

Akşam	Milat	Yeni Akit
Anayurt	Milli Gazete	Yeni Asya
Aydinlik	Milliyet	Yeni Çağ
Birgün	Ortadoğu	Yeni Mesaj
Bugün	Özgür Gündem	Yeni Şafak
Cumhuriyet	Posta	Yurt
Dünya	Sabah	Zaman
Evrensel	Sözcü	
Fanatik	Star	
Fotomaç	Takvim	
Güneş	Taraf	
HaberTurk	Türkiye	
Hürriyet	Vatan	

Yerel Haber

Adana	Bayburt	Elazığ
Adıyaman	Bilecik	Erzincan
Afyon	Bingöl	Erzurum
Ağrı	Bitlis	Eskişehir
Aksaray	Bolu	Gaziantep
Amasya	Burdur	Giresun
Ankara	Bursa	Gümüşhane
Antalya	Çanakkale	Hakkari
Ardahan	Çankırı	Hatay
Artvin	Çorum	İğdir
Aydın	Denizli	İsparta
Balıkesir	Diyanbakır	İstanbul
Bartın	Düzce	İzmir
Batman	Edirne	K.Maraş

Tüm Bölümler

Anne-Çocuk	En Çok Okunanlar	Komik Haberler	Seçim
Araba	En Çok Paylaşılanlar	Kredi Hesaplama	Sinema
Aşk ilişkiler	En Çok Yorumlananlar	Kültür-Sanat	Sitene Ekle
Bilgi Yarışması	Etkinlikler	Lezzet	Sivil Toplum Kuruluşları
Borsa	Finans	Maç Sonuçları	Sayısal Loto
Burçlar	Fotogaleri	Magazin	Son dakika
Dekorasyon	Gazeteler	Manşetler	Spor
Dini Bilgiler	Güncel	Moda	Süper Loto
Diziler	Gündemdeki Kişiler	Namaz Vakitleri	Şans Oyunları
Döviz Kurları	Güzelik	On Numara	Şans Topu
Dünya	Haber Arşivi	Oyunlar	Teknoloji
E-Bülten	Hava Durumu	Otomobil	Trendler
Editorün Seçtikleri	İmsakiye	Politika	Tv Yayın Akışı
Eğitim	İphone Haber	RSS Servisi	Universiteler
Ekonomi	İş İlanları	Sağlık	Video
Emlak	Kadın	Sağlık Ansiklopedisi	Yerel Haberler

Manşetler	Haberler	Politika	Magazin	Spor	Daha Fazlası		
Son Dakika	Güncel Haberler	Cemil Çiçek	Beren Saat	Demba Ba	Fed	Andy Polo	Barack Obama
Yerel Haberler	Magazin Haberleri	Taner Yıldız	Serdar Ortaç	Dirk Kuyt	Bursa	Barcelona	Chelsea Liverpool
Gazeteler	Son Dakika Haberleri	Ekemen Bağış	Bülent Ersoy	Moussa Sow	Kobani	Yunanistan	Amelie Latournald
Hava Durumu	Finans	Erdoğan Bayraktar	Burak Özçivit	Gökhan Töre	Avrupa	Diyanbakır	Atılğan Poyrazoğlu
Namaz Vakitleri	Seçim Sonuçları	Recep Tayyip Erdoğan	Yılmaz Erdoğan	İsmail Kartal	Cyanogen	Canlı Borsa	Ak Parti Haberleri
							Amx Admin Komutları