

memurlar.net
İletişim sponsoru TURKCELL

Oturum aç / Parola hatırlat Üye ol

Memurlar.Net Fırsatlar Anket Becayış Forum İlan Karar KPSS Soru/Cevap Sözlük Üye Video Foto Galeri kitapsec

Kamu Personeli KPSS Medya'dan Haberler Mevzuat Öğretmen Özel Konular Sınavlar ve Sorular Açıköğretim Haber gönder



Yabancı dil tazminatı artırılabilecek



Sertifikalı psikoloji dersleri herkese ücretsiz



14. dönem POMEM 1. yedek planlama sonuçları



'Saray sözcü'sü ilk kez basın toplantısı düzenledi



ÇAYKUR, mevsimlik Ziraat ve Orman Mühendisi alacak



1997'e ait KPDS puanı geçerli mi?



İşte il il Türkiye nüfusu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tümü

PEGEM AKADEMİ GELENEĞİ DEVAM EDİYOR!
2014 KPSS'de başarı yine Pegem Akademi'yi tercih edenlerin

GAZETE MANŞETLERİ
Günün sıcak gelişmelerine göz atın

Ana sayfa » ... » Spor, Egzersiz ve Kilo Kontrolü

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](#) [Tweetle](#)

Haber Kopyala

28 Ocak 2015 19:03

Yazdır



Uzmanlar, konsantrasyonu artıran çocukların ders için de ilgisini daha uzun süre koruyacağını, bu yüzden de çocukların 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 çalışmalıdır. Düşüşün ardından kalkma hareketi, çocukların dikkatlerini derslerine odaklamalarına yardımcı olur."

SON HABERLER

- 19:03 - Aikido, konsantrasyonu artırıyor
- 18:54 - jandarmaya silahlı saldırı: 2 yaralı
- 18:43 - Van'da uçak seferlerine kar engeli
- 18:34 - Beden eğitim dersleri daha aktif işlenecek
- 18:26 - 2 yaşındaki çocuğun tarihi geçmiş iğneden öldüğü iddiası
- 18:19 - Doktora hasta yakını dayağı
- 18:16 - ÖYP Lisansüstü Eğitim kontenjanları
- 18:11 - Bakanlıktan 'doğal sit alanı' açıklaması
- 17:58 - Hafızlık tespit sınav sonuçları açıklandı
- 17:47 - Borsa günü düşüşle tamamlandı
- 17:39 - Kızıltepe Kaymakamından LYS birincisine otomobil vaadi
- 17:33 - TRT'nin Radyovizyon Dergisi yeniden yayımda
- 17:27 - Maden Kanun Tasarısı Genel Kurul'da

1 2 3 4 5 6 7 Tümü

2015 ÖABT

dayanıklılık ve sporu becerileri açısından tam not alan, doğru eğitimlerle ve sisteme 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.



Bu haber 38 defa okundu.

[Tüm gazeteler burada](#)

YORUMLAR

[Yorum Yap](#)

Bu habere henüz yorum yapılmış.
İlk yorumu siz ekleyin.

ENGELLİLER SİTESİ MANŞETLER

İLGİLİ HABERLER

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | Unutkan olmamak için egzersiz yapın
25 Ocak 2015 22:00 | | Vücut kitle endeksi çıktı, mertlik bozuldu
24 Ocak 2015 23:00 |
| | 'En iyi ve kolay egzersiz yürüyüştür'
22 Ocak 2015 23:18 | | Günde 20 dakikası ölüm riskini azaltıyor
15 Ocak 2015 22:47 |
| | Kışın sporu bırakmak bağışıklık sistemini zayıflatıyor
14 Ocak 2015 16:26 | | Uslu değil hareketli olsun!
12 Ocak 2015 21:30 |
| | İnat ve korkuyla eriyen kilolar
24 Kasım 2014 22:40 | | Kışı kilo almaktan atlatın!
07 Kasım 2014 23:00 |
| | Spor salonlarına 375 milyon \$ gidiyor
02 Kasım 2014 08:15 | | Kış saati uygulaması kilo sebebi olabilir
28 Ekim 2014 12:45 |



ÖZEL DOSYALAR

Mahkeme Kararları	2015 Takvimi
2014 ve 2015 zammı	657'nin son hali
Maaş verileri	666 sayılı KHK
Resmi Gazete	

ÇOK OKUNANLAR

- Tarım Bakanlığı, Maliye Bakanlığından kadro talep etmiş
- 15 bin öğretmen atama duyurusu yayımlandı
- 2015/1 KPSS başvuru tarihi açıklandı
- KPSS ve EKPS yerleştirme takvimi açıklandı
- MEB, 40 yaş şartını kaldırdı
- Üniversitelere 3 s6mestr uygulaması geliyor
- Yargı, 14. dönem POMEM planlamasının iptalini durdurdu
- Devlet yüzde 15 konut yardımını nasıl verecek?
- Öğretmen Atama ve Yer Deđiřtirme Yönetmeliđinde deđiřiklik
- 160 ülkedeki cemaat okulları MEB'e devredilecek

SGKREBERİ.COM

- 50 Bin Koruma Memuru Alımı
- MEB Kontenjanları Açıkladı Hangi Branřtan Kaç Öğretmen Alınacak? TAM LİSTE
- Şok İddia! 1 Milyon Öğretmen Atanamayacak
- Kıdem Tazminatı ve İşsizlik Sigortası Müjdesi

SON İLANLAR

- Kasrık Belediyesi İşçi Alım İlanı
- Karakapı Belediyesi Geçici İşçi Alım İlanı
- Lüleburgaz Belediyesi İşçi Alım İlanı
- Tuřba Belediyesi Engelli İşçi Alım İlanı
- Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı Bağımsız Deđerlendirici Alım İlanı
- Kilis 7 Aralık Üniversitesi Öğretim Üyesi Alım İlanı
- Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğretim Üyesi Alım İlanı

ARŞİV

28 Ocak 2015 Git

