



Bakan Çelik'den kıdem tazminatı açıklaması



Zekeriya Öz Twitter'da fena coştı!



Haberin Nazlı'sı evleniyor



2015 KPSS başvuru tarihleri belli oldu

SON DAKİKA

15:23 - Yolcu Otobüsünde 110 Şişe Sahte İçki Ele Geçirildi

28 Ocak 2015 Çarşamba

Nöbetçi Eczaneler

Anasayfaya Dön

Karakter boyutu :

Merhabahaber

28 Ocak 2015 Çarşamba 15:13

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, aikidonun çocukların hem derslerinde başan sağlamlasında 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 gözlemleme becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi.

- 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 başan sağlamlasında 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 gözlemleme 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 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.

Kaynak:

YAZARLAR

Ziftlenmek...!
Kerem İşkanHocalar Arası Tartışma
Adnan ÖzkafaOsmanlı Hazine Nerede?
Nevzat Laleli

< 1 2 3 4 5 6 7 8 >

GÜNDEM

İLÇELER

3. SAYFA

BÖLGE



- » Borsada son durum
- » Hüseyin Namal, Konya'dan ayrıldı
- » Selçuk'tan Polonya'da Türk gecesi
- » 76 yaşında mezuniyet sevinci yaşadı
- » İş dünyasına büyük görevler düşüyor



ALO
KUR'AN
ÖĞRENMEK
İSTİYORUM

0507 554 12 80 | alokuran.com KURSLARIMIZ ÜCRETSİZDİR

MERHABA ARAPÇA
E-GAZETE

MERHABA E-GAZETE

Yorum Ekle

Arkadaşına Gönder

Yazdır

Yukarı

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

DİĞER HABER BAŞLIKLARI

Kahta'da Yalancı Bahar

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

Donanma Tatbikatı Nefesleri Kesti

Fikret Otyam, İç Destek Ünitesine Bağlanıp Uyutuldu

Hatay'da Çanakkale Savaşı Sohbetleri

(Düzeltilme) Geycek Rüzgar Enerji Santrali Devrede

35 Yıl Sonra Öz Ailesine Kavuştu

(Özel Haber) Doğduğu Zaman Osmanlı Devleti Hala

Otyam'ın 3 Kez Duran Kalbi Yeniden Çalıştırıldı

Küçükbaş Hayvanlarda 'mavi Dil Hastalığı' İçin Aşı

Gönüller'den Suriye'ye 215 Ton Gıda Yardımı

Uludağ'da Kayak Keyfine Sis Engeli

Küçük Amerika, New Yağlıdere

Gebe Koyuna Hastanede Tedavi

Günay'dan Antalya İle İlgili Tbm Başkanı'na Soru

Elektrik Trafoları Yeni Haliyle Göz Kamaştırdı

Ankaralı İş Adamları Ve Sanayiciler Afrika'ya Açılıyor

(Özel Haber) Kamer Gaziantep Şubesi Sorumlusu

Düzce'de Heyelan Nedeniyle Bir Ev Yıkılma Tehlikesi

(Özel Haber) Termal Su Mineralleri İlk Kez Kapsüle



MERHABA RESMİ İLAN



HEMEN ABONE OLUN



HABERİM VAR!

Haber ve fotoğraflarınızı
bize gönderin yayınlayalım

merhaba@merhabogazetesi.com.tr

Her çarşamba gazeteniz
Merhaba ile birlikte

PDF'den okumak için

SPOR YAZARLARI

Futbolda dün yok, bugün var
Ali DikilitaşSorumlu kim?
Sabit HorasanHeyecanımızı kaybettik
Hüseyin Ekinci

< 1 2 3 4 5 6 7 8 >

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

VİDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

DÜN | BU HAFTA | BU AY

- » Sessizliğini bozuyor! Çifte bomba...
- » Hüseyin Namal'dan veda toplantısı
- » 3 kaza, 1 ölü, 12 yaralı
- » Vali Çiçek: Sürdürülebilir Arcılık İçin Planlama
- » Kuşadası'nda Eğitim-sen'den 20. Yıl Sergisi

 **Konya** / Türkiye
Aylık Namaz Vakitleri

İmsak	05:27
Güneş	06:51
Öğle	12:09
İkindi	14:51
Akşam	17:16
Yatsı	18:32



Kanal Süre

KONYA DÜĞÜNLERİ



Orhan ve Seda dünya evine girdi

◀ 1 2 3 4 5 6 7 8 ▶

SON DAKİKA Günün Tüm Haberleri »

- 15:23** Yolcu Otobüsünde 110 Şişe Sahte İçki Ele Geçirildi
- 15:23** Madde Bağımlılığı İle Mücadele
- 15:23** Didim'de 'Özgüvenli Gelecek' Projesi Vellere
- 15:23** Fındık Sektörü Hedef Büyüttü
- 15:23** Didim'de İnternet Alt Yapısı Ele Alındı
- 15:23** Sanatkarlardan Vefa Örneği
- 15:23** Karamürsel'de Trafik Kazası
- 15:18** Kahta'da Yalancı Bahar
- 15:18** Gönüllüler'den Suriye'ye 215 Ton Gıda Yardımı
- 15:18** Gebze'de Gönül Sohbetleri
- 15:18** Doğan'dan Muhtara Geçmiş Olsun Ziyareti
- 15:13** Genel Sekreterimizden Hastanelere Ziyaret
- 15:13** Omü'den Mes. Sertifikalı Eğitim
- 15:13** Bağcılar Kent Konseyi, Madde Bağımlılığını
- 15:13** Körfez'de Köylere Merkez Mahalleler Gibi Hizmet

Puan Durumu **Fikstür**

SPORTOTO SüperLig    

Günlük Döviz Kurları Araçları USA Dolar	
28 January 2015	1 USD =
 Japanese yen	117.647
 Euro	0.881
 British Pound	0.658
 Swiss franc	0.904
 Canadian dollar	1.243
 Australian dollar	1.255
 New Zealand dollar	1.255

Günlük Döviz Kurları Araçları Dailyforex.com tarafından sağlanmaktadır.



Künye | İletişim | Sitene Ekle | Ziyaretçi Defteri | Sık Kullanılanlara Ekle | RSS | su kaçağı bulma | mersin haberler | adana haber | öğretmen haberleri

Tüm Hakları Saklıdır © 2012 Merhaba Haber | İzinsiz ve kaynak gösterilmeden yayınlanamaz.
Tel : 0332 350 04 44 / Faks : 0332 353 43 36 | Yazılım: CM Bilgiim - Tasarım: INVIVA

