



İstanbul haberleri

Son dakika : 2014 Dünya Kupası- Dünya Kupası maçları- Dünya Kupası 2014



Siteneye Ekle

Özelleştir

Anasayfa	İstanbul	Ankara	İzmir	Bursa	Adana	Konya	Antalya	Gaziantep	Mersin	Kocaeli	Diyarbakır
Samsun	Kayseri	Erzurum	Eskişehir	Sakarya	Şanlıurfa	Hatay	Manisa	Balıkesir	K.Maraş	Tüm İller	Haber Anasayfa

Finans Spor Video Magazin Erkek Kadın Sinema Sağlık İlginç Haberler Teknoloji Şehir Fırsatları

RSS

Yurt Haber > İstanbul Haberleri > Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

Mynet Haber bugün 6,912,286 kişi, bu haber 159 kişi tarafından okundu

«Önceki Haber» «Sonraki Haber»

İstanbul Haberlerini Takip Et

Aikido, Konsantrasyonu Artırıyor

Güncelleme : 28 Ocak 2015 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 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 çözümü 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 alışkanlıklarını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi. "YERE DÜŞMEYİ VE KALKMAYI DA ÖĞRETTİRİYORUZ" 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 Şükür 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 düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı bir spor ve sanattir" 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.

İhlas Haber Ajansı

İlin Yazarları



Cahit Kılıç
Yakın Doğu'da dış politikamız!

Tüm Köşe Yazarları



İstanbul'da yaşamak isteyenler için
yaşam alanı
sen de sesini duyur!

Araç yok mu İETT'de

Metro gibi süper hizmet yapıyorsun ama sonrası yok. Kadıköy'den Kartala geliyorsun ama Kartal köprüsünden geç saatlere denk geldiğinde özellikle akşam saat 2...

Evinize gitmek için 200 m yolu 28 dakikada katetmek.

18:00 da Maslak'tan TEM otopanını kullanarak 18:45'de Hadimköy sapağında çıkış yapıyorum. 19:08 de E 5 karayolu Bizimkent dönel kavşağından Esenyurt istikametine...

Hırsızlar cirit atıyor

Ayazağa mahallesi 125.sokakta Şerife Bacı Camii'nin yanındaki 8 katlı apartmana giren hırsızlar katları yoklaya yoklaya 8. kattaki öğrencinin çelik kapısını patlat...

Tüm Şikayetler

İlin Haberleri

- Ünlü Oyuncular "setteki İş Güvenliği" İçin Biraraya Geldi
- Djokovic Yan Finalde
- Ünlü Oyuncular "setteki İş Güvenliği" İçin Biraraya Geldi
- Borsa İlk Seansta Yükseldi
- Turgut Kazan "odav" Soruşturmasında 'şüpheli' Olarak İfade Verdi
- Fotoğraflar - Karayalçın, Yeni İl Yönetim Kurulu Üyeleri Ve Danışmanlarını Tanıttı


Tüm Haberler

TAKİP ET

[f](#) [t](#) [g+](#) [👍](#)

MOBİL'DE MYNET

[App Store'dan İndirin](#) [ANDROID APP ON Google play](#)



En güncel ve son dakika İstanbul haberleri Türkiye'nin en çok ziyaret edilen Mynet Yurt Haber servisiyle sizlerle.

[Anasayfa](#) | [Arama](#) | [Astroloji](#) | [Bilen Kazanır](#) | [Cevaplar](#) | [Email](#) | [Erkek](#) | [Fırsat Sitesi](#) | [Finans](#) | [Foto](#) | [Galeri](#) | [Gazeteler](#) | [Haberler](#) | [Hava Durumu](#) | [İlan](#)
[Kadın](#) | [Şehir Rehberi](#) | [KOBİ](#) | [Magazin](#) | [Oyun Oyna](#) | [Mobil](#) | [Nasıl Tv](#) | [Oyun](#) | [Promail](#) | [Proservis](#) | [Oyunlar](#) | [RSS](#) | [Dizi İzle](#) | [Sinema](#)
[Spor Haberleri](#) | [Video](#) | [Widget](#) | [Yurt Haberleri](#)

[İletişim](#) | [Kurumsal Yardım](#) | [Üyelik](#) | [Site Haritası](#)
Copyright © MYNET A.Ş. Telif Hakları MYNET A.Ş.'ye Aittir