



## Aikido, konsantrasyonu artırıyor

28 Ocak 2015 - 15:13

Karakter Boyutu : [A](#) [A](#)

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.

**İSTANBUL / İHA** - 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 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 yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı

OGÜNHABER videos on Dailymotion

[OGÜNHABER](#)

[+ Follow](#)

OGÜNHABERDailymotion

### GÜNÜN HABERLERİ

- [Küçük Amerika, New Yağlıdere](#)  
28 Ocak 2015 Çarşamba
- [Donanma tatbikatı nefesleri kesti](#)  
28 Ocak 2015 Çarşamba
- [Uludağ'da kayak keyfine sis engeli](#)  
28 Ocak 2015 Çarşamba
- [Aikido, konsantrasyonu artırıyor](#)  
28 Ocak 2015 Çarşamba
- [Gebe koyuna hastanede tedavi](#)  
28 Ocak 2015 Çarşamba

### ÇOK OKUNANLAR

Bugün Bu Hafta Bu Ay

- [Petkim tek çatı altında](#)  
27 Ocak 2015 Salı
- [Ukrayna'da mahsur kalan 500 işçi kurtarıldı](#)  
26 Ocak 2015 Pazartesi
- [Humeyni gibi Türkiye'yi yönetmek için gelecekti](#)  
27 Ocak 2015 Salı
- [Altın fiyatlarında son dakika](#)  
26 Ocak 2015 Pazartesi
- [Borsa 91 bini aştı](#)  
26 Ocak 2015 Pazartesi
- [Bursa'da FSM esnafının at eti tepkisi](#)  
26 Ocak 2015 Pazartesi

### “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.

[Aikido](#) [Konsantrasyon](#) [Ulvi Başkurt](#) [Genel](#)

#### « Önceki Haber »

[Gebe koyuna hastanede tedavi](#)

#### Sonraki Haber »

[Uludağ'da kayak keyfine sis engeli](#)

[Arkadaşına Gönder](#)

[Yazdır](#)

[Yukarı](#)

**Yorumlar 0 Onay Bekleyenler 0**

#### Yorum Ekle

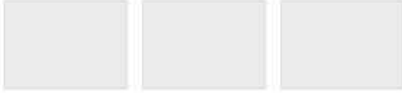
Başlık

Adınız Soyadınız

Vazgeç ya da [Gönder](#)

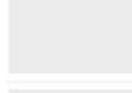
#### FOTO HABER

[Tüm Haberler](#)

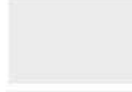


#### VİDEO GALERİ

[Tüm Galeriler](#)



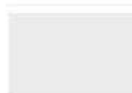
**Doktorlar onu kurtarmak için seferber oldu**  
28 Ocak 2015 Çarşamba



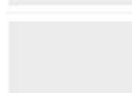
**CHP Cemaatle işbirliği yapmamış !**  
28 Ocak 2015 Çarşamba



**İsrail askeri araçlarına saldırı**  
28 Ocak 2015 Çarşamba



**Türkiye Gazze'yi imara hazır**  
28 Ocak 2015 Çarşamba



**Başbakan'dan kıdem tazminatı ve işsizlik sigortası müjdesi**  
28 Ocak 2015 Çarşamba



**moda hartasına tük modacı Dice Kayek damgasını vurdu**



**Serbest piyasada döviz fiyatları**

27 Ocak 2015 Salı



**Geri dönüşümlü paletler doğa dostu**

27 Ocak 2015 Salı



**Aile Paketi tasarısı TBMM'ye sunuldu**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Yunanistan'ın yeni Başbakanı Aleksis Çipras oldu**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Türkiye'den 3 ülkeye dev ebola yardımı**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Azerbaycan'dan İzmir'e müjdeli haber**

27 Ocak 2015 Salı



**Enver Yılmaz Ankara'da**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Bülent Arınç: '6 ilin belediyelerinin toplam 255 milyon lira borcu var'**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Serbest piyasada döviz fiyatları**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**İŞİD'in elindeki Japon rehine 'son 24 saatim'**

27 Ocak 2015 Salı



**27.01.2015 serbest piyasada altın fiyatları ne ?**

27 Ocak 2015 Salı



**Masum Türker, Syriza lideri Aleksis Çipras'a kutlama mesajı gönderdi**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Kosova'da 5 kişi hakkında terör suçlaması**

26 Ocak 2015 Pazartesi

#### ÇOK YORUMLANANLAR

**Bugün Bu Hafta Bu Ay**



**27.01.2015 serbest piyasada altın fiyatları ne ?**

27 Ocak 2015 Salı



**Ölme isteyen bu restorana !**

27 Ocak 2015 Salı



**9 polis aranıyor**

27 Ocak 2015 Salı



**Moğolistan, Bakanlar Kurulu olağan toplandı**

27 Ocak 2015 Salı



**Petkim tek çatı altında**

27 Ocak 2015 Salı



**Geri dönüşümlü paletler doğa dostu**



**Azerbaycan'dan İzmir'e müjdeli haber**

27 Ocak 2015 Salı



**Fırın mücver nasıl yapılır?**

27 Ocak 2015 Salı



**Fırın sütiaç nasıl yapılır?**

27 Ocak 2015 Salı



**Başkent'te Atatürk büstü çalındı**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Servis otobüsü otomobile çarpıştı, 6 yaralı**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Bursa sevdası klibe işlendi**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Trafik kazasında ağır yaralanan kız yaşam mücadelesini kaybetti**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Rüyada bornoz görmek ne demek ?**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Kapasite kullanım oranı azaldı**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Büyükelçiliklerdeki şüpheli paket paniği**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**10 yaşındaki çocuğa çarpıp kaçtı**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**CLK Uludağ elektrik vergisini Bursa'da ödeyecek**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Ronaldo'ya tarihi ceza !**

26 Ocak 2015 Pazartesi



**Eskişehir'de ev yangını**

26 Ocak 2015 Pazartesi

## YAZARLAR

**İlk Özel Televizyonların, İlk Talk Show Sunucusu, Cem Özer Bir Portre**



**Suriye-Mısır-İsrail 'şer' üçgeni! Kenan Akın**



**Almanlar neden Fransız kalıyor? Ferhat Yıldırım**



**İslamofobi Sema Çelebi**



**Başkanlık yolunda, 2015 Haziran seçimi Erkan Yılmaz**



Cem Özer	
Pazar Notları! Murat Keçeci	
Kin ve nefret dolu, Hebdo Nalan Erbaş	
2015 yılında değişen vergi tutarları Ali Sait Mökükcü	
Yalnızlık !.. Bahar Öztan	
Yahuda incili İsmail Çetin	
Millet terfi etti!.. Kadir Çelik	
Gamze Saraçoğlu, G10 Defilesi ile nefesleri kesti! Ebru Aygün	
Taksitle satış sözleşmelerinde cayma hakkı Av. Özlem Ağca	
Türk hamamına hayranım Minik Kuş	
İşildayan Fenerbahçe.. Haşim Özgül	
Bu plan Türkiye'de sökmez Lokman Adil Arıcı	
İş Sağlığı ve Güvenliğinde kritik günler! Bora Baysal	
Biri özgür düşünce mi dedi? Mustafa Tari	
Asgari ücret.. Faik Erdoğan	
Yıllar sonra !.. Necmettin Pek	
Okur yazar olmak !.. Av. Yurdal Kılıçer	

Giresun	Bankalararası Kart Merkezi	Schumacher	NTV	Benim İçin Uzülme	Arzu Aydın Koç
Balikesir	Piyasa	Arsene Wenger	TRT	Galeri Eksen	Ferhat Yıldırım
Kağıthane	Kapalıçarşı	KAP	Bugün TV	Oscar	Sibel Aygün
Aydın	İstihdam	Rıza Çalmbay	Kanal Türk	Sevdaluk	Yılmaz Hastürk
Çankırı	Bankacılık Düzenleme ve	Kayseri Erciyesspor	TRT Spor	Bir Yusuf Masalı	Burcu Demir

