

HAREKET VE SPOR

HAYDİ TIRMANALIM

Tırmanma, bütün kasları çalıştırıp, vücuda büyük esneklik kazandırır. Bunun yanı sıra karar alma ve plan yapma yeteneklerini geliştirir. Tırmanmada plan yaparak ve önceden düşünerek hareket edilmesi, hareketin sonucunun tahmin edilmesi de gerekmektedir. Böylelikle doğru karar almayı da pekiştirir. Keyifli bir aktivite olarak başlanan Tırmanma Eğitimi sonucunda lisanslı bir sporcu seviyesine kadar ulaşılabilir. Tırmanma esnasında spor kıyafetler ve sert tabanlı spor ayakkabılar tercih edilmelidir.

Tırmanma ile çocuklar fiziksel güçlerini artırırlar. Bacak ve kol kaslarının gelişimine katkı sağlayan bir spor dalıdır. El göz koordinasyonunu geliştirir. Tırmanma ile kişi kendi ağırlığını da fark eder. Güven duygusu geliştirir. Dikkat ve odaklanma artar. Beynin denge kurma yeteneğinin gelişmesine katkı sağlar. Tırmanma ile çocuklar vücudun çeşitli işlevlerini tamamen harekete geçirir ve biriken baskıyı, tırmanma ile geride bırakarak bir çıkış bulur.

Tırmanma için çeşitli araçlar bulunmaktadır. Bazıları kapalı spor salonlarında bulunan tırmanma duvarları, bazıları parklarda bulunan tırmanma merdivenleri ve tırmanma ipleri de vardır.





Bunun dışında kendimizi sadece tırmanma araç gereçleri ile sınırlandırmak doğru değildir. En kolay ve ulaşılabilir olan tırmanma aracı AĞAÇlardır!!! Ağaca tırmanmak da bizlere aynı katkı ve faydaları sağlayacaktır.

- Ağaca tırmanma arkadaşlarla yapıldığında işbirliğini geliştirir,
- Özgüvenin artmasına katkı sağlar,
- Odaklanma ve konsantrasyonu geliştirir,
- Büyük kas gelişimine fayda sağlar,
- Küçük kasların da çalışmasında faydalıdır,
- Problem çözme yeteneğine katkı sağlar,
- Duyusal alandaki gelişimi destekler,
- En önemlisi ise ağaca tırmanmak çocuğun doğa ile ilişkisinin gelişmesi için çok önemlidir.

