

## Beckham Arsenal'e imza attı

ANA SAYFA

FOTO GALERİ

VIDEO GALERİ

FİRMA REHBERİ

SERİ İLANLAR

sitede arama yap

Ara!



GENEL

SPOR

POLİTİKA

EKONOMİ

EĞİTİM

ASAYİŞ

SAĞLIK

TEKNOLOJİ

İLÇELER

DÜNYA

EMLAK

Diğer



Beckham Arsenal'e imza attı



Halilhodzic: Trabzon'a gitmek benim için...



Belediye Başkanımız Mücahit Yılmaz'ın



Ronaldo'dan Arda Turan Yorumu

### Mental gelişim için aikido

Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü MERCAN "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 direk 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." şeklinde konuştu

### YAZARLAR

Tümü

**Metin AKGÜN**

Hoşgeldin Akıllı Kart

**Numan ALADAĞ**

Turizm potansiyeli

**Mehmet KARAASLAN**

Elazığspor nereye koşuyor

**Kayahan TOPAL**

Vaize Bak Vaize...



### SON DAKİKA

- Beckham Arsenal'e imza attı
- İŞİD: Bahoz Erdal'ı öldürdü
- Mental gelişim için aikido
- Trial'de Zorlu Mücadele
- Nijerya'da okula bombalı saldırı; 47 ölü 77
- İŞİD'e Ağır Darbe
- Belediye Manavgat Engelini rahat geçti
- Kiş çalışmalarına hız verildi

### ÖZEL HABER

- Halilhodzic'in Tazminatı 3 Milyon Euro
- Adnan Öztürk'ün Bombası Lucescu
- İsmail Kartal'ın Kaderi Beşiktaş
- Galatasaray'da Yanal Sesleri
- Miroslav Stoch geri dönüşor
- Dev Derbinin Primi 500 Bin Dolar
- İsmail Kartal Fenerbahçe'den Ayrılıyor Mu?
- UEFA'Dan Mete Kalkavan'a Görev



Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü MERCAN "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not

### İlgili Galeriler



Elazığ Kardeşlik İftarı



Palu İlçesi Resimleri



Elazığ Kapalı Çarşı



Eski Elazığ Resimleri

alışkanlıklar ve sportif faaliyetlerle direk 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 sanattir." şeklinde konuştu.

Aikido antrenmanının başında yapılan ısınma çalışmalarında beden yukarıdan aşağıya eklem bölgelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlıklar engellenir diyor Op. Dr. Ahmet Şükrü MERCAN, "Motor hareket çalışmalarını ile çocuklar kollar, 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 gelişimini artırılır. Aikido'nun stratejiye dayalı hareketler harmonisi çocukların

öğrenme, oyun/aktivite, disiplin, beceri ve zarar vermeden savunma ve strateji temelinde ilerlemesine yardımcı olur." dedi.

Op. Dr. Ahmet Şükrü MERCAN 7 yaşındaki oğlu Ozan'ın da Aikido yaptığını söylerken, ondaki değişimi şöyle değerlendiriyor: "Ozan aslında sportif bir çocuk. İyi derecede yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbolla ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan dersle katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmeyi öğrenmeleri bu sporun güzellikleri. Ozan'ın kişisel bedensel gelişimi ve güç gerektiren aktivitelere karşı dayanma gücü çok belirgin olarak artmış durumda. **Oğuzhan Ulvi Başkurt Sensei yönetiminde**, yaklaşık 6 ay süren her kuşak dönemi tamamladığında, özel bir kuşak atlama töreni yapılıyor. Bu çocukları motive ediyor. Aralarındaki arkadaşlığı pekiştiriyor. Aikido antrenmanlarındaki yakın ve fiziksel temas sürekli bir oyun/aktivite program süresi, aslında çocukların enerjisini uygun şekilde boşaltmalarına da sebep oluyor. Çocuklar arkadaşları ile bilinçli bir mücadele içinde gelişmeye devam ediyor. Kurulan arkadaşlıkların çoğunun çocuklarımızın fiziksel olduğu kadar ruhsal ve mental gelişimini de geliştirdiği bir doktor olarak gözlemlediğim bir durum."

**Anahtar Kelimeler:** OrtopediTruvmotolojiAikidoMental GelişimSağlık

PAYLAŞ



Tweet

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

### İLGİLİ HABERLER



Pek çok kişinin yaşadığı bir sağlık sorunu:...



Mental gelişim için aikido.



Şeker Çocuğunuzun Tadını Kaçırmasın



Şeker Hastalarının Alternatif İçeceği:...



ORGAN BEKLEME LİSTESİ UZUYOR



Erkeklerin tercihi kabak çekirdeği



Yemek yemeyen çocuğa 3Z formülü



Göz Tembelliğinde Erken Teşhis

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Elazığ

### ANKET

Tümü Sonuçlar

**Elazığ Belediyesinin Çalışmalarından Memnun musunuz ?**

- Evet Memnunuz
- Hayır Memnun Değilim
- İlerisi İçin Umutluyum
- İlerisi İçin Umutsuzum

OY KULLAN

### NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Elazığ

### EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

- Volkan Demirel Küfür Etti Mi?
- Saatleri bu tarihte geri alın
- İşte Gezegenler Böyle Oluşturdu
- Sabri Sanoğlu Geri Dönüyor
- Gaziantep'te silahlar konuştu! 3 ölü...
- Fenerbahçe'yi Umud ve Burak Yıkacak
- Hülya Avşar'ın Jönü Ali Aksöz
- Zorlu Sonbahar Festivali'nde Kenan Doğulu...
- Nur Bozar'dan Öykü Serter'e ağır...
- Nur Yerlitaş, Sigara İçerken Görüntülendi

### EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

0

### SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli



## LİNKLER



kim kimdir?



Vali Ömer Faruk KOÇAK

## KARİKATÜR



## SENDE YAZ



Ziyaretçi Defteri

Siz de yazmak istemez misiniz?



## ARŞİV

01 Ocak 2014

GETİR

