



Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido

Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı bir spor ve sanattır" dedi. Çocukların...

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29



Tavsiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol. Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı bir spor ve sanattır" dedi. Çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye eden Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, Aikido'nun çocukların gelişimindeki önemini anlattı.

Aikido'nun tanımını yapan Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğru eğitimlerle ve sisteme 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.

"Aikido antrenmanının başında yapılan ısınma çalışmalarında beden yukarıdan aşağıya eklem bölgelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlıklar engellenir" diyen Op. Dr. Ahmet Şükrü 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 arttırılır. 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 söyledi.

Oğlunun sportif bir çocuk olduğunu belirten Mercan, şunları söyledi; "İyi derecede yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbola ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derse 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 yapıyor. Bu çocuklar 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."

Askerlikte sevk tehiri yönetmeliğinde değişiklik

Askerlik hizmetini yerine getirecek yükümlülerden, sevk tehiri hakkı olanların sevklerinin tehir edilmelerine ilişkin esasları düzenleyen yönetmelikte değişiklik yapıldı. Buna göre, kamu personeli için sevk tehiri teklifini bağlı buldukları bakanlığın genel müdür, daire başkanı veya eşiti seviyedeki kurum amirleri yapacak. [Devamını Oku](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

YASAL UYARI :Yayınlanan köşe yazısı/haber'in tüm hakları Hakimiyet İletişim Yayıncılık Turizm İnş. Organizasyon San.Tic.Ltd.Şti'ne aittir.Köşe yazısı/haber kaynak gösterilse dahi kullanılamaz.

PAYLAŞ

Beğen {0} Tweetle {0} +1 {0}

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:

Yorum:

1000

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmıy, Türkçe karakter kullanılmıyan ve bannımı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhabirler tarafından dava açabilmektedir.

İLGİLİ HABERLER

TARAFSIZ HABER [Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla](#)

TARAFSIZ HABER [Umuda Uçan İki Yağlındaki Yiğit Sağlığına...](#)

TARAFSIZ HABER [Doğadan Topladığınız Mantan Yemeyin Uyansı...](#)

TARAFSIZ HABER [Sağlık Bakanı Müezzinoğlu Afyonkarahisar'da...](#)

TARAFSIZ HABER [250 kilogram ağırlığındaki kadın sağlığına...](#)

TARAFSIZ HABER [Sakarya'da MERS virüsü şüphesi](#)

TARAFSIZ HABER [Prof. Dr. Nevzat Tarhan: 'bonzainin Ani Kalp...](#)

TARAFSIZ HABER [Büyüme faktörülü kemik tozuyla yüzde yüzde...](#)

YAZARLAR

Oğuz Eren Karadüz
Konya Amatör Futbol Paydaşlarına Açık Mektup

Mehmet Kismet
Programsız sezon ve Millî Takımımız !...

Prof. Dr. Ali ACAR
Yeni Başbakanımız Hayırlı Olsun

Lütfi ŞAHİN
Tıbbi Biyoloji

RESMİ İLANLAR

Hakimiyet E-G...
Susluca 2014
SEB-İ ARUS OZEL

SON DAKİKA

- Ak Parti Kervan'la Yola Devam
- Çankırı'da zincirleme trafik kazası: 2
- Hurdada Dönen Otomobilden Sağ Çıkışlar
- Suudi Arabistan'ın Nemri'affettiği
- İstanbul'da silahlı saldırı
- Dünya Müslüman Alimler Birliği'nden
- Aydın'da Ev Yangını
- Zeytinçiler Ayyalık'ta Hedef Büyüttü
- Sudan Devlet Başkanı Begir'den
- Bayındır Tavla Turnuvası İle Uyuşturucu

ÖZEL HABER

- Esnaf Kepenk Kapattı
- Schaefer ile konuşuk
- Fiyatlar El Yakıyor
- Balık Fiyatları Düştü
- Konya'dan Dünya'ya yardım eli
- Taze balığın adresi Fodul Şelale
- Okul ve bayram hazırlığı
- Bıçaklarını erken biletin
- Biletinizi erken alın!
- [Çocuklar için düzen şart](#)

SON YORUMLAR

- Cok guzellletisim memnunuyetverici
- Müslümanlığın ve müslüman gibi bir...
- AFYONKARAHİSAR'DA AMERİKALI FIR...
- helal olsun bende ordaydım Katılan herkese...
- merhaba bu bebeğin ailesine nasıl ulaşabiliriz.
- Yardım için hesap açıldı mı
- bu asla kabul edilemez, bu terbiyesizliğin...
- geçmiş olsun,acil şifalar
- Hayırlı olsun. Emeği geçenlerden ve...
- Bana göre zaten böyle olmasa ayp

HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

Şimdi **Salı** **Çarşamba**

Parçalı az bulutlu 10 Açık -5 : 10 Açık 1 : 14

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Konya

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
04:33	06:09	11:44	14:37	16:59	18:23

EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

- Sudan Devlet Başkanı Begir'den İsrail'e...
- Hamilton seriyi 5'e çıkardı
- New York City Maratonu'nda zafer...
- Zeytinçiler Ayyalık'ta Hedef Büyüttü
- Bayındır Tavla Turnuvası İle Uyuşturucu...
- Siverekte Trafik Kazası: 1 Ölü...
- Aydın'da Trafik Kazası, 3 Yaralı
- Aktivist Gavami'ye 1 yıl hapis...
- İsrail'in Kudüste yeni yerleşim birimi...
- Dünya Müslüman Alimler Birliği'nden Kudüs...

BU HAFTA

BU AY

EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

- Küçük Eslem Görebilmek İçin Yardım...
- Başbakan Davutoğlu, Afyonkarahisar'a gitti
- Senai Demirci ameliyat oldu
- Konya'da Cumhuriyet yürüyüşü
- Uzman Çavuşu Vuran Terörist Bodrum'da...
- Torku Konyaspor Kocaman ile anlaşta

BU AY

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

Takımlar	O	G	B	M	A	P
1 Fenerbahçe	8	5	1	2	3	16
2 Galatasaray	8	5	1	2	0	16
3 Alkhisar Belediyesi	8	4	2	2	1	14
4 Beşiktaş	8	4	2	2	1	14
5 Bursaspor	8	4	1	3	6	13
6 Mersin İY	8	4	1	3	3	13
7 Kasımpaşa	8	3	3	2	2	12
8 Gaziantepspor	8	3	3	2	0	12
9 Bağakşehir	8	2	5	1	7	11
10 Gençlerbirliği	8	3	2	3	2	11
11 Ç.Rizespor	8	2	4	2	-1	10
12 Trabzonspor	8	1	6	1	-1	9
13 Sarıyerenspor	8	1	5	2	-1	8
14 K. Karabükspor	7	2	1	4	-1	7
15 Torku Konyaspor	7	1	3	3	-2	6
16 Eskişehirspor	7	1	3	3	-4	6
17 Sivasspor	8	1	2	5	-6	5
18 Balıkesirspor	7	1	1	5	-9	4

UEFA

KİM KİMDİR?

Abdullah Gül

Prof. Dr. Ahmet Davutoğlu

ARŞİV

01 Ocak 2014