Düğün Park
Düğün,Nişan,Kına Sünnet,Konferans Balo,Toplantı Doğum Günü Bayan Günleri İftar Yemeği

2237 Beğeni
Facebook'ta Beğen

886 Takipçi
Twitter'da Takip Et

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29
Bu haber 15 kez okundu.

T- T+ A

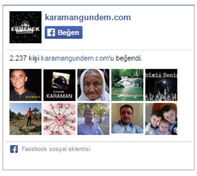
Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido

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

Beğen | Paylaş | 0

Facebook'ta Paylaş | Tweetle | Google+ Paylaş | LinkedIn'de Paylaş

Karaman Gündem
Tarafsız,İlkeli,Güncel Yayıncılık
Tel: +90 338 213 16 10
Fax: +90 338 214 32 45
EXPRESS MEDYA GRUP
2. İstasyon Cad. Gümüşler İşhanı Zemin Kat No: 1 - KARAMAN



Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "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 arttırıcı bir spor ve sanattır" şeklinde konuştu.

Aikido'nun tanımını yapan Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerilerini 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 arttırıcı 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 antrenmanla hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürebilir. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile kas gelişimi 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 söyledi.

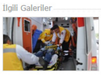
Oğlunun sportif bir çocuk olduğunu belirten Mercan, şunları söyledi; "İyi derecede yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbolla ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derse katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmemeyi öğrenmeleri bu sporun güzellikleri. Ozan'ın kişisel bedensel gelişimi ve güç gerektiren aktivitelere karşı dayanıma gücü çok belirgin olarak artmış durumda. Oğuzhan Ulvi Başkurt Sensei yönetiminde, yaklaşık 6 ay süren her kuşak dönemi tamamlandığında, 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. Kuralın arkadaşlıkların çoğunun çocuklarımızın fiziksel olduğu kadar ruhsal ve mental gelişiminid de geliştirdiği bir doktor olarak gözlemlediğim bir durum."

Beğen | Paylaş | 0

Facebook'ta Paylaş | Tweetle | Google+ Paylaş | LinkedIn'de Paylaş

Mümine Hatun HASTANESİ
AGIS ANLAŞMASI İLE GÜVENCELİKLERİNİZ MAKSİMUM İSTİNAT
SELÇUKLU HASTANELERİ

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder 0 | Facebook Yorumları 0

İsim

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Kalan Karakter: 1000

Yorum Gönder

İlgili Haberler

- Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla
- Umuda Uçan İki Yaşındaki Yiğit Sağlığına...
- Doğadan Topladığımız Mantarı Yemeyin Uyarısı...
- Sağlık Bakanı Müezzinoğlu Afyonkarahisar'da...
- Ebola Şüphesi Sıtma Nöbeti Çıktı
- Türk İnsanı Şişmanlıyor

Yazarlar

Mehmet ERCAN
Deli Dana Hastalığına Yakalanan Siyaset ve Yargı

Sevgi Arda Ergan
ÖĞRETMENLER GÜNÜ

Dr. Yunus Yılmaz
DÜNYA DİYABET GÜNÜ (14 KASIM)

Mahmut Toptaş
Şehit

Gazete Manşetleri

-- Gazete Seçiniz --

En Çok Okunan Haberler

Karısını 10 Bıçak Darbesiyle Öldürdü!
Ermenek İlçesinde Maden Ocağında Su Patlaması! Çok Sayıda İşçi Mahsur Kaldı!
Ermenek'te ki Maden Ocağının Yetkilisi: Boğulmuş Olabilirler!
Karaman'da Feci Kaza 2 Ölü!
Sağlık Camiasının Acı Kaybı
Ahmet Yenilmez'den üzücü haber!
Ermenek İlçesinde Maden Ocağında Su Patlaması!
Maden Ocağından Önemli Gelişme

En Çok Yorumlanan Haberler

rısını 10 Bıçak Darbesiyle Öldürdü!
raman Havalimanına Kavuşuyor
met Yenilmez'den üzücü haber!
Merih Ünver'Tekrarlıyorum; "Ben hava alanına karşı değilim. Ama..."
Ayaklanma mı? Vandalizm mi?
Larende'de İşler Karıştı
Vali Koca'dan Karaman Hassasiyeti
Polis Yaka Kamerası Taktı

Son Dakika | Özel Haber

Karısını 10 Bıçak Darbesiyle Öldürdü!
O Maden Şirketinden 3 Gün Sonra İlk Açıklama
Facianın Yaşandığı Madenin Planı İlk Kez
Maden Yetkilisinden "Başımız Sağolsun"
Ermenek'te ki Maden Ocağının Yetkilisi:

Anket

Bizi Hangi Saatler Arasında Çok Ziyaret Ediyorsunuz?

- 07.00-10.00 saatleri arası
- 10.00-13.00 saatleri arası
- 13.00-16.00 saatleri arasında
- 16.00-19.00 saatleri arasında
- 19.00-22.00 saatleri arasında
- 22.00 den sonra
- Sürekli takip ediyorum

Oy Kullan | Sonuçlar

Son Yorumlar

insanlar tam piskopat olmuş artık.
hic kimse durduguy yerde katil olmaz vardır...
kimse durduk yerde katil olak istemez
Durbakalim o adami o hale getirene kadar...
Hicbir sebeb bunu gerektirmez seher hanim

Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla
Dünyadaki obez nüfusunun aç nüfustan fazla olduğunu ifade eden Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ersun Topal,...
Haberi Oku

Dünyadaki Obez Sayısı
Dünyadaki obez nüfusunun aç nüfustan fazla olduğunu ifade eden Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ersun Topal,...
Haberi Oku

YENİ MOBİLYA
İKİ-ÜÇ AÇILIR AKILLI SEHPA
0535 861 30 45
www.yenimobilya.com

Konsep sigorta merkezi
KÜLHAN MAHALLESİ KEMAL KAYNAŞ CAD. NO:73/B
0338 214 36 38 - 0534 701 44 92

YAĞMUR AVİ
Gazipaşa Caddesi No:108 KARAMAN
Tel 213 12 71 -
ww.yagmuravize.com

Özel Işık Rehabilitasyon Merkezi

Petrol Ofisi
24 Saat Hizmetinizdeyiz

Uluslararası kardelen Çiçek Dünyası
Organizasyon ve Nikah Şekeri
30 Metrelik Yol Üzeri Özel Tıp Merkezi Altı
0338 214 77 88
0543 642 25 95

Yukarı Çık

© 2014 - Sitemizde yayınlanan haberlerin telif hakları haber kaynaklarına aittir. İzin alınmadan kopyalanamaz.
Haber Scripti | TE Bilişim