

Çiçekli Hizmet Bizim işimiz..
4 4 4 5 6 1 5
 Adres : Musalla Bağları Mah. Bayhanlı sk. No: 7 SELÇUKLU/KONYA

Kirazcicek.com
 "Duygulan Buluşturma Adresi"

ANADOLU Manşet **Torku** DOĞAL OLARAK BİZDEN

Emre'nin Küfür Ettığı İddia Edildi

GÜNDEM BÖLGE 3.SAYFA YAŞAM POLİTİKA EKONOMİ SAĞLIK EĞİTİM RÖPORTAJ ÖZEL HABER MAGAZİN SPOR **Diğer**

Bakan Yıldız'dan İddialara Yalanlama



Konya'nın En Çok "Takip Edilen" Magazin Portalı **fısıltı** Konya Gazetemizin 14. Sayfasında... "Biz Öyle Duyduk..." OKUMAK İÇİN TIKLAYIN

Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido

Ana Sayfa » Gündem 01.11.2014 09:33



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.

- 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 eğitmenlerle 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 direkt ilgisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaşta 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 bölgelelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlıklar engellenir" diyen Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, "Motor hareket çalışmalarını 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 aydın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmeyi öğrenmeleri bu sporun özellikleridir. Ozan'ın kişisel bedensel gelişimi ve güç gerektiren aktivitelere karşı dayanma gücü çok belirgin olarak artmış durumda. Oğuzhan Ulvi Başkurt Sensel 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. Kurulan arkadaşlıkların çoğunun çocuklarımızın fiziksel olduğu kadar ruhsal ve mental gelişimini de geliştirdiği bir doktor olarak gözlemlediğim bir durum."

Kaynak: **TRT**
 Bu haber toplam 132 defa okunmuştur

Beğen 1,4b Takip et Beğen 0

GÖNDER YAZDIR YUKARI

Yorumunuz

Adınız GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER

Altay - Torku Konyaspor Bakan Faruk Çelik Olay Yerinde Ermenek Kömür ocağında 2.Gün Ermenek Kömür ocağında facia

Diğer Haberler

Bitlis'te Yoğun Kar Yağışı Ve Tipi Etkili Oluyor
 Son birkaç gündür havanın iyiden iyiyeye soğuduğu ve sağanak yağışın etkili

Engelli Öğrenci Velilerinden "Okulumu Geri İstiyorum" Eylemi
 Takisim'de engelli öğrencilerin velileri, "Okulumu Geri İstiyorum" eylemi yaptı.

Chp'lilerden 'Ermenek' Protestosu
 Mersin'de CHP Yenişehir Gençlik Kolları üyesi gençler, Ermenek'te 18 maden işçisinin mahsur kalmasına yol

Gümüşhane Beyaza Bütüncü
 Gümüşhane'de yağmurun yerini bugün gölle saatlerinden itibaren kar yağışına bırakması ile yüksek kesimler beyaza

Görme Engelli Çiftin Aşkları Engel Tanımadı
 Bursa'da yaşayan Güler Yıldız ile Sivas'ta yaşayan Ahmet Kızıl,

Diyarbakır'da "Savaşın Savurdukları" Paneli
 Bir grup şair ve yazar ile birlikte Suruç'u ziyaret ettikten sonra Diyarbakır'da

- Çıldırda Kar Sevinci 02 Kasım 2014 Pazar 17:18
- Zeugma Antik Kentinde Bulunan Mozaikler Tanıtıldı 02 Kasım 2014 Pazar 17:08
- Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla 02 Kasım 2014 Pazar 16:33
- Oflu Hocanın Şifresi Özel Galası Eskişehir Özdilek Avm'de Yapıldı 02 Kasım 2014 Pazar 16:28
- İki Kardeş Aynı Gün Evlendi 02 Kasım 2014 Pazar 16:28
- Kobanide Çatışmalar İlk Kez Bu Kadar Net Görüntülendi 02 Kasım 2014 Pazar 16:28
- İğdir, Hz. Hüseyin'in Yasını Tutuyor 02 Kasım 2014 Pazar 16:28
- Erzurumda Kar Yağışı Başladı 02 Kasım 2014 Pazar 16:18
- Kadir İnanır Ve Ahmet Ümit Şirehanda Buluştu 02 Kasım 2014 Pazar 16:13
- "Hepimiz Mehmetçiz" Diye Haykırdılar 02 Kasım 2014 Pazar 16:08

MAGAZİN HABERLERİ

Kilo vermekte kararı

11/20

Konyadaki Eviniz

OTEL KONYA

"Mevlana Türbesi'nin Yambasında"

www.otelkonya.net
 0332 351 66 77

FOTO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

Bitlis'te Yoğun Kar Yağışı Ve Tipi Etkili Oluyor

Ermenek'e 18 tabut getirildi

Fenerbahçe Kartalı Devirdi..

Necati Şaşmaz kaza geçirdi!

DÜN | BU HAFTA | BU AY

güvenlife mobilya

www.guvenlife.com
 0332 236 77 00

YAZARLAR

Hikmet Peker AK PARTİ, ANAP'LAŞIR MI?

Mustafa Yenikaynak İli Talipisi ve Karamercan İradesi

Nihat Erdoğan Herkes kendince haklı

Fahrettin ŞANAL TRT ve Kovboy Filmleri!

Sedat Akkırıpkiler Torku Konyaspor Basket 2 de 2 yaptı

1 2 3

VIDEO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

Konya Türkiye
 Ayık Namaz Vakitleri

İmsak 04:48
Güneş 06:10
 Öğle 11:40
 İkinci 14:32
 Akşam 16:59
 Yatsı 18:14

Öğleyle Kalan Süre
 4:38:09

RÖPORTAJ

DÜNYANIN EN AKILLI İNSANI BİR TÜRK

Gazetemiz köşe yazarlarından Kevsir Atay'ın "Dünyanın En Akıllı İnsanıym" diyen Erdal Demirkan, ile yapıldı

ÖZEL HABER

Ne kadar para o kadar sevap

Konya İİ Müftüsü Prof. Dr. Ali Akpınar Kurban ibadetinin sevabı ile ilgili "Maddi Ne kadar maddi anlamda yüksek kurban kesersen o kadar sevap

Puan Durumu **Fikstür**

Takım	O	G	B	M	P
1 Fenerbahçe	8	5	1	2	16
2 Galatasaray	8	5	1	2	16
3 Akhisar Belediyespor	8	4	2	2	14
4 Beşiktaş	8	4	2	2	14
5 Bursaspor	8	4	1	3	13
6 Mersin İdmanyurdu	8	4	1	3	13
7 Kasımpaşa	8	3	3	2	12
8 Gaziantepspor	8	3	3	2	12
9 İstanbul Başakşehir	8	2	5	1	11
10 Gençlerbirliği	8	3	2	3	11
11 Çaykur Rizespor	8	2	4	2	10
12 Trabzonspor	8	1	6	1	9
13 Kayseri Erciyesspor	8	1	5	2	8
14 Karabükspor	7	2	1	4	7
15 Torku Konyaspor	7	1	3	3	6
16 Ekişhispor	7	1	3	3	6
17 Sivasspor	8	1	2	5	5
18 Balıkesirspor	7	1	1	5	4