



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.

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:37

HABERİ PAYLAŞ

HABERİ TWEET ET

GOOGLE'DA PAYLAŞ

Yazdır Gönder

Yazı Boyutu: A A A

hepsiburada.com
her şey ayağına gelsin

Karar verdiniz mi?

TL378,99 Lenovo A7-50 16GB 7" 3G IPS Tablet 59-411875	TL87,19 Dark EDCRAT Kablozuc HÇMİ Gözetim Akıllı Kılıfı	TL59,90 Diorora Colgate Trade Süti Erkek Eğitim Takımı (157420-00031)
--	--	--

Hemen Al!

- 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 çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğru eğitimlerle ve sistemle çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spor dalıdır. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla ortalleri yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direkt ilişkisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaşta itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmektedir. 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 kolların, bacakların 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 temeline 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 incitmeyi öğrenmeleri bu sporun güzellikleridir. 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. Aralardaki 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: İHA

HABERİ PAYLAŞ



YORUM KATI

Yorumunuz...

GÖNDER Yorum eklemek için üye girişi yapınız.

GELEN YORUMLAR

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

POPÜLER YORUMLAR

1. ASUMAN SOYDAN	2	4. ALI AVGIN	1
2. MEHMET KÜRŞAT KARAKUZU	2	5. BEKİR PAKSOY	1
3. DOĞAN SOYDAN	1		

GÜNÜN MANŞETLERİ

<p>ASAYIŞ Kahramanmaraş'ta Trafik Kazası: 1 Ölü, 3 Yaralı Kahramanmaraş'ta otomobilin elektrik direğine çarpması sonucu meydana gelen kazada 1 kişi öldü, 3 kişi yaralandı.</p>	<p>SPOR Kahramanmaraş Boksu Atağa Kalktı Kahramanmaraş Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Boksörleri Adana'da yapılan 2. Grup Eleme müsabakalarına katıldı.</p>
<p>GÜNDEM Mantar Tehlikesi Devam Ediyor Kahramanmaraş'ın Göksun ilçesinde 3 çocuk 6 kişi yedikleri mantardan zehirlendi.</p>	<p>ASAYIŞ Kerpiç Evin Duvarı Çöktü: 2 Yaralı Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçesinde, kerpiç evin duvarının çökmesi sonucu 2 kişi yaralandı.</p>
<p>ASAYIŞ Yok Artık Dıyeceğiniz Bir Hırsızlık! Elbistan'da park halindeki bir otomobilin ön camını kırarak kimliği belirsiz kişi ya da kişiler, araca ait eşyaları çaldılar.</p>	<p>GÜNDEM Şapkaacı Abdullah Erşan Dualarla Anıldı Kahramanmaraş Sarıhanne çarşısı esnafından Şapkaacı Abdullah Erşan Usta ölümünün ikinci yılında dualarla anıldı.</p>
<p>GÜNDEM Büyükşehir'den İnternette Hamle Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı Fatih Mehmet Erkoç, Vatandaşlarına Vadettiği Hizmetlerini İnternette Hamle ile hayata geçirdi.</p>	<p>GÜNDEM MHL Öğrencileri Eshab-İ Kehf'i Gezdi Elbistan Mükrimin Halil Anadolu Lisesi'nde eğitim gören 45 kişilik öğrenci ve öğretmen grubu, Afşin'de MHL öğrencileri Eshab-İ Kehf'i gezdi.</p>

GÜNDEM - İlca Yeniyanan İlkOrtaokulundan Farklı 29 Ekim Kutlaması	01 Kasım 2014 Cumartesi 12:40
GÜNDEM - 41 Yağında 41 Tane Kedisi Var	01 Kasım 2014 Cumartesi 10:45
ASAYIŞ - Hızını Alamayan Otomobil, Park Halindeki Araçlara Çarpıtı	01 Kasım 2014 Cumartesi 10:42
GÜNDEM - Gençler Camiye Cemaat Spora Başladı	01 Kasım 2014 Cumartesi 10:39
GÜNDEM - Başkan Erkoç'tan Taziye Mesajı	01 Kasım 2014 Cumartesi 09:11
GÜNDEM - Tanım İl Müdürlüğü'nün Acı Günü	31 Ekim 2014 Cuma 17:10
GÜNDEM - Elbistan'da Baro Temsilcisi Av. Sinan Ökter Oldu	31 Ekim 2014 Cuma 17:06

SOSYAL MEDYA

TWITTER'DA TAKİP ET

Tweet

Maras Gündem @marasgundem 27 Ekim
Belediye Personelinden Kan Bağışı marasgundem.com/belediye-perso...

Maras Gündem @marasgundem 27 Ekim
Kiymaz: 'Gaspıralı Bu Gün Daha İyi Anlaşıyor' marasgundem.com/kiymaz-gaspira...

Maras Gündem @marasgundem 27 Ekim
Kamu Sen'den Ek Zam Talebi geldi marasgundem.com/kamu-senden-ek...

Maras Gündem @marasgundem 27 Ekim
KÇİB Kazanma Sahiplerinde İleri Gidildi marasgundem.com/kcib-kazanma-sahiplerinde-ileri-gidildi...

@marasgundem adlı kişiye Tweetle

FACEBOOK'DA TAKİP ET

KAHRAMANMARAŞ GÜNDEM
Beğen 5.149

KAHRAMANMARAŞ GÜNDEM
9 saat

http://www.marasgundem.com/kahramanmaraş-trafik-kazasi-1-olu-3-yarali-1001998h.htm

Kahramanmaraş'ta Trafik Kazası: 1 Ölü, 3 Yaralı

Facebook sosyal eklentisi

FACEBOOK TAKİPÇİLERİ

KAHRAMANMARAŞ GÜNDEM
Beğen

5.149 kişi KAHRAMANMARAŞ GÜNDEMİ beğendi.

Facebook sosyal eklentisi

<p>TÜRKİYE GÜNDEMİ</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahmet Davutoğlu Bülent Arınç Deniz Çiçek Cemil Baykal Devlet Bahçeli Gürsel Tekin Kemal Kılıçdaroğlu Muhsin Yazıcıoğlu Mustafa Kamalak Necdet Özel Numan Kurtulmuş Oktay Yurul Omer Çelik Tayyip Erdoğan Tuğrul Türkeş 	<p>SİYASİ GÜNDEM</p> <ul style="list-style-type: none"> AK Parti BBP CHP Durdu Özalp Esat Şengül Fatih Mehmet Erkoç Mahir Ünal Mehmet Şaşlam Mesut Dedeoğlu MHP Mustafa Poyraz Necati Okay Nezhat Pakdil Ökkeş Şenkililer Sadet Partisi Seydi Bayazit Kaçar Sitki Güvenç Veysi Kaynak Yıldırım Ramazanoğlu 	<p>EKONOMİ</p> <ul style="list-style-type: none"> Abdullah Çinkay Ahmet Duran Balsuyu Ali Arpasatar Alihan Arkan Atif Şirikçi Haluk Şerbetçi Hanifi Öksüz Kadir Kurtul Kemal Karaküçük KMTSO Mahmut Arkan Mehmet Balduk Şehmet Tanrıverdi Şahin Balcioğlu 	<p>KAMU-STK</p> <ul style="list-style-type: none"> Afşin Andırın Büyükşehir Belediye Çağlayanerit Dulkadiroğlu Belediye Ekinözü Elbistan Göksun Kasiad Kent Konseyi KMESOB Mustafa Hakan Güvener Nurhak Onikişubat Belediye Pazarçık Prof. Dr. Fatih Karaaslan Sütçü İmam Üniversitesi Ticaret Borsası Türkoğlu Valilik 	<p>SPOR-MAGAZİN</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.grup 3.lig Amatör küme Belediyespor Beğiktaş Bursaspor Emrah Mahsuni Fenerbahçe Galatasaray Gaziantepspor Kırşehir Kurtlar Vadisi Laif Doğan Tarkan Tek Türkiye Trabzonspor
--	--	--	--	---

FİLOZOF KİTAP CENTER

İKTİSADİ MALİYE

AÖF

0344 225 40 99



Bay-Bayan Ve Çocuk Giyimleri

PEKİ SEN NE İSTEDİĞİNE KARAR VERDİN Mİ ?

Okul Müfredatına Uyumlu Menar Mental Artırma Eğitimi

MEB onaylı Pınarın Online İngilizce Eğitimi

Okul Müfredatına Destekleyen Bilim Deneyleri Programı Ölan (Eğercisi Bilim Eğitimi)

3-10 Yaş Arası Çocuklar İçin Pınarın Online İngilizce Eğitimi

İtoku Halk Okuma Ve Anlama Eğitimi

Okul Kulübü programı ile Okul Derslerine Destek Eğitimi

4-6 Kişilik Sınıfta Fen ve Teknoloji, Matematik ve İngilizce Derslerinden Grup Dersleri Eğitimi

Çocukların Dikkat ve Odaklanma ile İlgili Sorunları Çözülmesi İçin Uygulanan Uzun Süreli Dikkat Dayanıklılığı Testi İçin Randevu Alın.

Jahat Abdullah Çavuş Mh. 41. D. Çiğdem Apt. 8 BÜK NOL 3 KAHRAMANMARAŞ Kahramanmaraşgundem.com/cenar 0344 314 76 06 - 0544 314 76 06

menar
Mental Artırma



UĞUR GÖZ HASTANESİ

Şehit Muhalif Sadı Çeliker No:15 KAHRAMANMARAŞ
www.ugurgoz.com

0344 235 44 44



İsmet Paşa Mah 2. Sokak No/5

0344 221 11 77

KAHRAMANMARAŞ



Koltuk Yan Sehpa
Koltuk Yan Sehpa 49,90 TL. Ücretsiz Kargo

50 TL
Click here »

8'li Pilates Seti
8'li Pilates Seti 49,90 TL

50 TL
Click here »

Bahçenizde Turuncu İl Ağaçları
Bakımı ve Sakıllı Limon Ağaçları 34,90 TL. Kamışat Fidanı 44,90 TL - Ücretsiz Kargo

35 TL
Click here »

Uçan Periler
Uçan Periler 38,90 TL. Ücretsiz Kargo

39 TL
Click here »

Westinhouse Aynalı Takı Dolabı
Westinhouse Aynalı Takı Dolabı 109 TL

108 TL
Click here »

Kişiyi Özel A4 Foto Kitap
24 Sayfa. Ciltli. Kişiyi Özel A4 Foto Kitap 34,90 TL

35 TL
Click here »

Dr. Otto Visco Yataklar
Dr. Otto Visco Yataklar 199,90 TL'den Başlayan Fiyatlarla - Ücretsiz Kargo

200 TL
Click here »

103 Parça Manyetik Lego
103 Parça Manyetik Lego 29,90 TL

30 TL
Click here »

