

Google reklamlarıyla sizi bulmalarını sağlayın. [Şimdi Başlayın](#) 100 TL Reklam Kredisi Bizden.



Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

01 Kasım 2014 - 09:59

ÇOCUKLARIN BEDENSEL - MENTAL GELİŞİMİ İÇİN AIKIDO

[Paylaş](#) [Tweet](#) [+1](#) 0



IHA

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 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 direkt 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 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, 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 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."

Etiketler: spor, Oyun, İstanbul Haberleri

« [önceki haber](#) | [sonraki haber](#) »

İlgili Haberler



KOÇ HOLDİNG'TEN KAR AÇIKLAMASI



KANAL İSTANBUL, ARSA FİYATLARINI SON 1 YILDA 2



DOWN SENDROMLU YAZAR PELİN ATAKAN KİTAP



MİLLİLER ATA'YI ANDI



ÖZKÖK VE YALMAN ADLİYEYE GELDİ



E-5 KARAYOLU'NDA ATA'YA SAYGI DURUŞU

İstanbul Etkinlikleri

- İft Yurt Dışı Eğitim Fuarla**
10 Kasım 10:00 | Hilton Kozyat
- Manzarasız Bir Oda**
10 Kasım 10:00 | İstanbul/74
- 0 Ses Türkiye**
10 Kasım 13:15 | Ata Stüdyolar
- 10 Kasım Matem Gazeteleri Ko**
10 Kasım 15:00 | Doğuş Ünivers
- Darüşafaka Doğuş - Royal Hal**
10 Kasım 19:00 | Darüşafaka A
- Kuşular Şarkı Söylemez**
10 Kasım 20:00 | Hayal Perdesi

İstanbul

Yerel Seçim Sonuçları

Lütfen Şehir Seçiniz

İstanbul Hava Durumu

14°C ŞİMDİ
PAZARTESİ

MICHAEL KORS
YENİ SEZON **KİŞİ** '15
trendyol [alışverişe başla >](#)

İstanbul Namaz Vakitleri

10.11.2014 / 17 Muharrem 1436

| | |
|--------|-------|
| İmsak | 05:09 |
| Güneş | 06:38 |
| Öğle | 11:55 |
| İkinci | 14:33 |
| Akşam | 17:00 |
| Yatsı | 18:22 |

Öğle namazına kalan süre
00:13:33

milliyetemlak.com

İstanbul Emlak İlanları

SEBA EMLAK'tan
GÜLTEPE MH
148.000 TL

KARLIDAN ÇOK
NEZİH BİR K
162.000 TL

Bomonti Life
Residence'da
1.700 TL

OZYAPIKURDAN
B EVLER YAY
255.000 TL

REMAX
AHENKTEN
SARIYER M
675.000 TL

Şişli Bomonti Life
Reside
1.700 TL

İstanbul Avrupa | İlçe

Ara

ÇEVRE İLLERDEN HABERLER

KIRKLARELİ BELEDİYESİ 2 BİN 500 AŞURE DAĞITTI
Kırklareli
07.11.2014

GEBZE, OLİMPİK YÜZME HAVUZUNA KAVUŞUYOR
Kocaeli
10.11.2014

APARTMANIN İKİNCİ KATINDA YANGIN ÇIKTI
Sakarya
10.11.2014

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK HAYRABOLU'DA TÖRENLERLE ANILDI
Tekirdağ
10.11.2014

GARANTİ TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL LİGİ
Yalova
09.11.2014

araba

İstanbul Satılık Otomobiller

2011 X1
Xdrive 20D 7
97.000TL

"Çavuşoğlu"
2011 F
36.000TL

Albayrak Rent
A Car
300TL

Albayrak Otomotiv'De
110.000EUR

Alb Rent A
Car "0"Km
250TL

Albayrak Otomotiv'De
78.000TL

Marka | Model

Marka | Model

Ara

Adana Haberleri
Adıyaman Haberleri
Afyonkarahisar Haberleri
Ağrı Haberleri
Amasya Haberleri
Ankara Haberleri
Antalya Haberleri
Artvin Haberleri
Aydın Haberleri
Balıkesir Haberleri
Bilecik Haberleri
Bingöl Haberleri
Bitlis Haberleri
Bolu Haberleri
Burdur Haberleri
Bursa Haberleri

Çanakkale Haberleri
Çankırı Haberleri
Çorum Haberleri
Denizli Haberleri
Diyarbakır Haberleri
Edirne Haberleri
Elazığ Haberleri
Erzincan Haberleri
Erzurum Haberleri
Eskişehir Haberleri
Gaziantep Haberleri
Giresun Haberleri
Gümüşhane Haberleri
Hakkâri Haberleri
Hatay Haberleri
Isparta Haberleri

Mersin Haberleri
İstanbul Haberleri
İzmir Haberleri
Kars Haberleri
Kastamonu Haberleri
Kayseri Haberleri
Kırklareli Haberleri
Kırşehir Haberleri
Kocaeli Haberleri
Konya Haberleri
Kütahya Haberleri
Malatya Haberleri
Manisa Haberleri
Kahramanmaraş Haberleri
Mardin Haberleri
Muğla Haberleri

Muş Haberleri
Nevşehir Haberleri
Niğde Haberleri
Ordu Haberleri
Rize Haberleri
Sakarya Haberleri
Samsun Haberleri
Siirt Haberleri
Sinop Haberleri
Sivas Haberleri
Tekirdağ Haberleri
Tokat Haberleri
Trabzon Haberleri
Tunceli Haberleri
Şanlıurfa Haberleri
Uşak Haberleri

Van Haberleri
Yozgat Haberleri
Zonguldak Haberleri
Aksaray Haberleri
Bayburt Haberleri
Karaman Haberleri
Kırıkkale Haberleri
Batman Haberleri
Şırnak Haberleri
Bartın Haberleri
Ardahan Haberleri
İğdir Haberleri
Yalova Haberleri
Karabük Haberleri
Kilis Haberleri
Osmaniye Haberleri
Düzce Haberleri

Ana Sayfa
Son Dakika
Yazarlar
Video
Foto Galeri
Daha Fazla Haber
Arşiv
Araba
Astroloji
Bebek Çocuk
Bilgi Yarışması
Blog

Cadde
Cafe
Cumartesi
Çizerler
Dünya
Ege
Eğitim
Ekonomi
Finans
Gündem
Hava Yol
Hayat

Kadın
Kişisel Bakım
Kitap
Konut - Emlak
Kültür - Sanat
Magazin
Yol Durumu
Moda
Mutfak
Otomobil
Oyun
Pazar

Sağlık
Siname
Siyaset
Spor
Tatil
Teknoloji
Televizyon
Yorum
Gazete

Bülten
İletişim
Künye
MilliyetEmlak.com
Mobil Milliyet
Reklam
SizdenSizce
Açılış Sayfam Yap
Favorilerime ekle
RSS
Sitene Ekle
Kampanya Sözleşmesi

Çantanı Seç Stilini Tamamla



30 TL VE ÜZERİ KARGO BEDAVA
ALİŞVERİŞE BAŞLA