

**WWE Survivor Series Free**

Sign Up Today &amp; Get All Of Nov Free Incl. Survivor Series Nov 23 8E/5P.



Ana Sayfa » » Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido

**Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido**

Tarih: 01-11-2014 09:59:00

A+A-

**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 ilgili var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve geliştirilmesi 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 incitmemeyi 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 atama 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."

Bu haber 13 defa okunmuştur.

Etiketler :

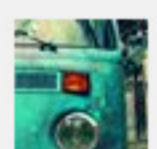
**YORUMLAR**

YORUM YAP | 0 Yorum

Henüz Yorum Eklenebilmiştir.Bu Haber'e ilk yorum yapan siz olun.

**FACEBOOK YORUM**

0 Yorum



Yorum ekle...

 Facebook'ta da paylaş

Kenan Aşkurt Olarak Paylaşıyor (Değiştir)

Yorum Yap

Facebook sosyal eklentisi

**İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK DİĞER Haberleri**

**Kadir İnanır Ve Ahmet Ümit Şirehan'da Buluştu**

Uluslararası Zeugma Film Festivali'ne katılmak üzere kente gelen sinema dünyasının ..


**Kadir İnanır Ve Ahmet Ümit Şirehan'da Buluştu**

Uluslararası Zeugma Film Festivali'ne katılmak üzere kente gelen sinema dünyasının ..


**"oflu Hocanın Şifresi" Özel Galası Eskişehir Özdilek**

"Oflu Hoca'nın Şifresi" filminin bagrol oyuncuların halk oyunları ekibi ile birlikte h..


**Doğadan Topladığımız Mantarı Yemeyin Uyarısı**

Özellikle sonbahar aylarında mantar zehirlenmeleri artıyor. Zehirli ve zehirsiz manta..


**Sağlık Bakanı Müezzinoğlu Afyonkarahisar'da**

Sağlık Bakanı Dr. Mehmet Müezzinoğlu, geçtiğimiz günlerde Çay ilçesinde Süleyman Demi..


**İsmail Bey Gaspıralı Gazetecilik Ödül Töreni**

İsmail Bey Gaspıralı Gazetecilik ve İnsan Hakları Ödül programı Bartın'da düzenlenen ..

**GENEL**

 Hava Durumu  
 Önemli Telefonlar  
 Şans Oyunları  
 Rüya Tabiri  
 Ziyaretçi Defteri  
 Linkler

**HABERLER**

 Günün Haberleri  
 Haber Arşivi  
 Köşe Yazarları  
 Basın İlan

**VİDEOLAR**

 Spor  
 Haber  
 Sağlık  
 Çocuklar  
 Tv ve Magazin  
 Amatör  
 Sinema  
 Gönül Sultanları

**FOTO GALERİ**

 Gündem  
 Ekonomi  
 Spor  
 Komedi  
 Magazin  
 Yaşam  
 Diğer

**HABERLER**

 GÜNDEM  
 EKONOMİ  
 İNSAN  
 KÜLTÜR SANAT  
 SİYASET  
 SPOR  
 MAGAZİN  
 YEREL HABER  
 DÜNYA  
 ULUSAL