

## Çocukların bedensel - mental gelişimi için Aikido

01 Kasım 2014 - 10:00

Karakter Boyutu : [A](#) [A](#)



Facebook'ta Paylaş [Twitter'da Paylaş](#) [Google'da Paylaş](#)

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.

**GROUPON**

|                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| <b>-47%</b>      | <b>-61%</b>      | <b>-56%</b>      |
|                  |                  |                  |
| 85 TL            | 35 TL            | 35 TL            |
| <b>HEMEN AL!</b> | <b>HEMEN AL!</b> | <b>HEMEN AL!</b> |

**İSTANBUL / İHA** - 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 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 bölgelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlık 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 arttırılır. 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 sıklıkla derse katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmemeyi öğrenmeleri bu sporun özellikleridir. 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."

Beğen  Tweetle  Share

« **Önceki Haber** **Sonraki Haber** »  
100 bin mantarın 100'ü insanlar için zehirli *Dünyada her yıl 1 milyon kişi sigara dumanından ölüyor*

Arkadaşına Gönder Yazdır Yukarı

**Yorumlar 0 Onay Bekleyenler 0**

**Yorum Ekle**

Bu yazıya yorum gönderin...

Başlık Adınız Soyadınız

[Vazgeç](#) ya da [Gönder](#)

### FOTO HABER [Tüm Haberler](#)



Fenerbahçe Olimpiyat'tan lider çıktı



### VIDEO GALERİ [Tüm Galeriler](#)

- Haber Turu!**  
03 Kasım 2014 Pazartesi
- Erdoğan, Necip Fazıl'la yaşadığı o anı anlattı**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Fenerbahçe Olimpiyat'tan lider çıktı**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Davutoğlu, 'ikileme izin verilmeyecek'**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Erdoğan'dan sigara tepkisi**  
02 Kasım 2014 Pazar

### GÜNÜN HABERLERİ

- Obez sayısı aç sayısından fazla**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Umuda uçan iki yaşındaki yığıt sağlığına kavuşuyor**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Dünyadaki obez sayısı aç nüfustan fazla**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Sağlık bakanı müezzinoğlu atyonkarahisar'da**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Doğadan topladığınız mantarı yemeyin uyarısı**  
02 Kasım 2014 Pazar

**OGÜNhaber'i Google+ üzerinden de takip edin..**

### ÇOK OKUNANLAR

- Demet Akalın'dan 'Cadılar Bayramı'na özel kıyafet!**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Aşkın Nur Yengi, 'Bugünkü aşlar sahte'**  
02 Kasım 2014 Pazar
- Özge Ulusoy Ayvalıklılara zeytin yağı somon balığı ikram etti**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Zırhlı araç devrildi, 6 polis yaralandı**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Gün Medya Grubu ile Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi işbirliği yapacak**

### ÇOK YORUMLANANLAR

- İstanbul yeni güne sisle uyandı**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Ümraniye Eğitim Araştırma Hastanesi'nde Mers paniği**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Polisin silahını alan şahıs dehşet saçtı**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Beyoğlu'nda çirkin provokasyon**  
01 Kasım 2014 Cumartesi
- Mahalle muhtarı silahlı saldırıda hayatını kaybetti**  
01 Kasım 2014 Cumartesi



### YAZARLAR

- Lüks araba dolandırıcılığı: Özlem Ağca**
- Beylerbeyi Paşa çorbacısı Minik Kuş**
- Irak'taki olaylar mezhep savaşı, cihat mı yoksa ırkçılık mı? Fargana Kalantarlı**
- Fener'in derbi maçları bitti, liderlik geldi!.. Haşim Özgül**
- Görüntü insanı terörist yapar mı? Lokman Adil Arıcı**
- İş Sağlığı ve Güvenliği hakkında sorularınız Bora Baysal**

| Ülkeler      | Güncel           | Moda           | Kurumlar                  | Kanallar   | Uyuşturucu |
|--------------|------------------|----------------|---------------------------|------------|------------|
| Güney Kıbrıs | MÜSIAD           | Chanel         | Fatih Sultan Mehmet Vakıf | A9TV       | Esrar      |
| Irak         | Sis              | Karl Lagerfeld | Gün Medya Grup            | Kanal35    | Kokain     |
| Arjantin     | KOAH             | Prada          |                           | CNBC-E     | Alkol      |
| Türkmenistan | AÖF              | Tods           |                           | TRT Haber  | Extacy     |
| Libya        | Akshat Singh     | Burberry       |                           | Lig TV     | Uyuşturucu |
| Almanya      | Resmi Gazete     | WarThe Rope    |                           | Bugün TV   | Bonzai     |
| Afganistan   | Şiddet           | Ralph Lauren   |                           | NTV Spor   | Xanax      |
| Mısır        | Toplantı         | Brandy         |                           | Cem TV     |            |
| Gazze        | LPG              | Bottega Veneta |                           | Kanal Türk |            |
| İngiltere    | Boğaziçi Köprüsü | Yelda Ipekli   |                           | KanalT     |            |

**GittiGidiyor'da WORLD'e özel Peşin Fiyatına 9 Taksit Fırsatı!**



LG G2 16GB D802 Akıllı Telefon

₺1.099<sup>00</sup> ₺1.499<sup>00</sup> **%27 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**

₺1.099<sup>00</sup> ₺1.499<sup>00</sup> **%27 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**



GENERAL MOBILE DISCO... Mini Cep Telefonu

₺575<sup>00</sup> ₺599<sup>00</sup> **%4 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**



GENERAL MOBILE DISCO... Mini Cep Telefonu

₺575<sup>00</sup> ₺599<sup>00</sup> **%4 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**



GENERAL MOBILE DISCO... Mini Cep Telefonu

₺575<sup>00</sup> ₺599<sup>00</sup> **%4 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**



GENERAL MOBILE DISCO... Mini Cep Telefonu

₺575<sup>00</sup> ₺599<sup>00</sup> **%4 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**



GENERAL MOBILE DISCO... Mini Cep Telefonu

₺575<sup>00</sup> ₺599<sup>00</sup> **%4 İndirimli**

**Hemen AL!**

Ne Aramıştınız? [>](#)

**gittigidiyor**