

ÇOCUKLARIN BEDENSEL - MENTAL GELİSİMİ İÇİN AIKIDO

Portal : www.olay53.com

çeri i : Kent/Ya am

Tarih : 01.11.2014

Adres : <http://www.olay53.com/haber/cocuklarin-bedensel-mental-gelisimi-icin-aikido-164364.htm>

Çocukların Bedensel - Mental Gelişimi için Aikido Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Ükrü 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 Ükrü 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 Ükrü Mercan, Aikido'nun çocukların gelişimindeki önemini anlattı. Aikido'nun tanımını yapan Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Ükrü Mercan, 'Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğrudan eklemlerle ve sistemle çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spordur. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla orta-ileri yaşı 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 çalışmalarıyla beden yukarıdan aşağıya eklem bölgelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlıklar engellenir' diyen Op. Dr. Ahmet Ükrü 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 Ükrü Mercan, 7 yaşındaki oğlu Ozan'ın da Aikido yaptığını söyledi. Oğlunun sportif bir çocuk olduğunu belirten Mercan, 'Oğlunu söyledi; 7 yaşında yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbolla ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derslere katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmemeyi öğrenmeleri bu sporun güzellikleri. Ozan'ın fiziksel bedensel gelişimi ve güç gerektiren aktivitelere karşı dayanma gücü çok belirgin olarak artmış durumda. Oğlunu uzun zaman önce kurt Sensei yönetiminde, yaklaşık 6 ay süren her kuşak dönemi tamamlandı. İnanılmaz, özel bir kuşak atlama töreni yapılıyor. Bu çocukları motive ediyor. Aralarındaki arkadaşlıklarını pekiştiriyor. Aikido antrenmanlarındaki yakın ve fiziksel temas sürekli bir oyun/aktivite program süresi, aslında çocukların enerjisini uygun şekilde boşaltmalarına da sebep oluyor. Çocuklar arkadaşlarıyla bilinçli bir mücadele içinde gelişmeye devam ediyor. Kurulan arkadaşlıkların çoğunun çocuklarımızın fiziksel olduğu kadar ruhsal ve mental gelişimini de geliştirdiği bir doktor olarak gözlemledim bir durum.' Kaynak: