

YEREL GAZETE MANŞETLERİ (BİRİNCİ SAYFALAR)

Samsun'da bugün hangi gazete, neyi manşet yaptı? Samsun'da yayın yapan günlük gazetelerin birinci sayfalarında neler var?

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.

- 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 önemi 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 sisteme çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spor dalıdır. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla ortaları yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direkt ilgili var. Kas, kemik ve eklemelerin çocuk yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ilerde 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" diye 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 stratejideki yakın 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 ders katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle mücadele ederken birbirlerini incitmemeyi öğrenmeleri bu sporun güzelliği. Ozan'ın kişisel bedensel gelişim 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."

Kaynak:

GÖNDER | YAZDIR | YUKARI | Paylaş | Tweetle | Paylaş

Yorumunuz | Adınız | GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER | Samsun - Günlük Gazetelerin Birinci Sayfaları 0 Kasım 2014 | Samsun'da Dilenci Operasyonu | Karadeniz'de Sonbahar Manzaraları | Şehit Asıubay Üstçayaş Nejdet Aydoğdu'nun cenazesi, Samsun

Diğer Haberler

Ak Parti Kervan'la Yola Devam | Hurdaya Dönen Otomobilden Sağ Çıktılar | Aydın'da Ev Yangını | Zeytinciler Ayrıyık'ta Hedef Büyüttü | Bayındır Tavla Turnuvası İle Uyuşturucuya "Hayır" Dedi | Aydın'da Trafik Kazası, 3 Yaralı

- Bitlis'te Yoğun Kar Yağışı Ve Tipi Etkili Oluyor | Siverekte Trafik Kazası: 1 Ölü 3 Yaralı | Elektrik Tellerindeki Patlama Güvenlik Kamerasında | Aliağada Büyük Altyapı Hamlesi Başladı | Bucaya Uyuşturucu Merkezi Geliyor | Çankırı'da D-100 Karayolunda Zincirleme Kaza | (Özel Haber) Maltepe'de 4 Otomobil Kundaklandı | Diyarbakırda Gerginlik | Bu Otomobilden Sağ Çıktı | Tipiye Yakalanan 11 Kişi Yıllada Mahsur Kaldı

Web Hosting PRICES STARTING @ \$4.95 per month | interServer



BAFRA'DA TRAFİK KAZASI

13/20

FOTO GALERİ | YEREL GAZETE MANŞETLERİ | SEHİTİN MA | YURTAN KAR MANZARALI | İKAN SULTAN SAMSUN'DA

ÇOK OKUNANLAR

SAMSUN'A HABER VERİYORUZ | Çankırı'da D-100 Karayolunda Zincirleme Kaza | Elektrik Tellerindeki Patlama Güvenlik | BAĞIMLILIK | Buca'ya Uyuşturucu Merkezi Geliyor | Bitlis'te Yoğun Kar Yağışı Ve Tipi Etkili Oluyor

SAMSUNAHABER YAZARLAR

LEVENT GÜL SAMSUNSPOR'DA DÜŞÜNDÜREN SAHİPSİZLİK! | GÜLSÜM GÜNDÜZ Ne doğru ZAMAN, Ne doğru YER, Ne de doğru İNSAN | ADNAN ARSLAN Samsun'da "Pavlov'un Köpekleri" ve Etkileri | KANCA ALİ ŞİMDİ HİZMET ZAMANIDIR | SAMİ KESMEN Mandela'nın ölümü, Molla'nın idamı

VIDEO GALERİ

ISUN'DA DILENCİ OPERASYONU | SEHİTİN MA | ÇANKIRI'DA D-100 KARAYOLUNDA ZİNCİRLEME KAZA

SAMSUN EĞİTİM

Sır İste ele geçti | HEM KÜFÜRBAZ | HEM YALANCI VE SAYGISIZ | Sendika Başkanı İçin 'Yalancı' Suçlaması! Şifre Kırılmamış! Samsun'da gerçekleştirilen okul müdürüğü müakafatları ile ilgili gelişmeler Samsun gündeminden

SAMSUN KÜLTÜR SANAT

Canik Belediyesi'nden Ücretsiz Sinema Günleri | Canik Belediyesi Kültür ve Sanat Etkinlikleri kapsamında düzenlenen 'Ücretsiz Sinema Günleri' yarı

SAMSUN SAĞLIK

Çarşamba Gençlik Merkezi'nde Anlamlı Uygulama | Çarşamba Gençlik Merkezi, otizm hastası çocuklar için başlatılan projede anlamlı bir buluşma gerçekleştirdi.

SAMSUNSPOR HABERLERİ

Samsunspor Son 5 Dakikada Galip Geldi! Karşyaka Sakata! | Samsunspor deplasmanda oynadığı maçta Karşyaka'yı 2-1 mağlup etti..

Groupon | -69% Westinhouse Aynalı Takı Dolabı 108 TL | -47% TAÇ Mikrofiber Yorgan 85 TL | -56% Bahçenizde Turuncgill Ağacları