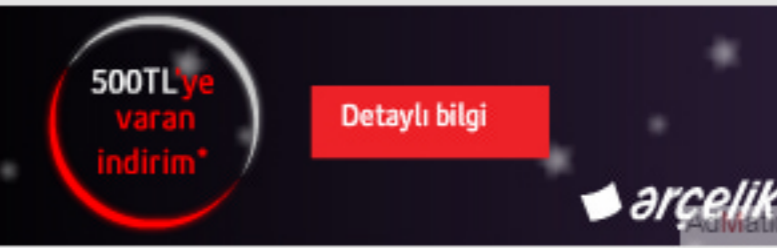


SON DAKIKA

> 22:21 - IŞİD, PKK'ı Komutanı İnfaz Etti, Görüntüleri Yayınladı

ÜYE OL ÜYE GİRİŞİ TAKİP ET



ANASAYFA FOTO GALERİ VIDEO GALERİ FİRMA GALERİ SERİ İLANLAR

GÜNDEM POLİTİKA EKONOMİ DÜNYA KÜLTÜR - SANAT TEKNOLOJİ GÜNCEL SPOR SAĞLIK EĞİTİM Trend Diğer

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 arttırıcı bir spor ve sanattır" dedi. Çocukların...

HOST1PLUS VPS HOSTING 256 MB RAM \$2.00 /mo

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29



Tavsiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol. Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı 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 yaşta düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı 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 sıklıkla ders 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."

PAYLAŞ

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:

Yorum:

1000 **GÖNDER**

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmıy, Türkçe karakter kullanılmayan ve bütünü büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhatapları tarafından dava açılabilir.

İLGİLİ HABERLER

- Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla
- Umuda Uçan İki Yaşındaki Yiğit Sağlığına...
- Doğadan Topladığınız Mantar Yemeyin Uyarısı
- Sağlık Bakanı Müezzinoğlu Afyonkarahisar'da
- Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "bonzainin Ani Kalp...
- Türk İnsanı Şişmanlıyor!
- Türk İnsanı Şişmanlıyor
- Ebola Şüphesi Sıtma Nöbeti Çıktı

YAZARLAR

Tümü

- Nebahat Düz**
Bırakma Kendini!
- Okan Çakır**
Bahtsız Bedevinin Samsun'daki Hikayesi
- KUKLA**
Şimdi de Mavi Beyaz...
- Kimiksiz**
KİMSE YOK MU ?

hepsiburada.com

her şey ayağına gelsin

Monster P570WM-WS04 Intel Xeon E5-2687W 3.1GHz ...
26.139,01 TL **SATIN AL**

%29

Casper CN.HH14 Core i7 4...
2.66... **SATIN AL**

%30

Lenovo Intel Co... 1.7GHz...
2.955,72 TL **SATIN AL**

ÖZEL HABER

- Parçak Vatandaş Tehdit Etti
- Samsunspor Taraftan Çıldıracağı
- Samsunda İçme Suyu İshal Yapıyor
- Konak Sineması Kapatılıyor
- ÇİFTLİK POLİS KARAKOLU NEDEN KAPATILDI ?
- KARADENİZ SAMSUNU YUTACAK!
- Samsunda Sağlık Skandalı
- Samsunda Adalet Kime Göre İşliyor ?
- SAMULAŞTA USÜLSÜZLÜKLERİN ARDI ARKASI KESİLİYOR
- Baz İstasyonunu Bacaya Sakladılar

SON YORUMLAR

- kimse bunu hakmetmiyor amaaaa demirtaş demmişti...
- kerami beyi takdir ederim, belediye meclis...
- doğukan reyiss laylalaylay
- Yayında ve yapımda emeği gecenlere tesekkurler
- birde su suriyelileri temizleyin size adamsiniz...
- sayın kadriye sucuoğlu irtibat numaranızı...
- sayın taner d. irtibat numaranızı iletmişim...
- bebeğin ailesine nasıl ulaşabiliriz yardımcı...
- rabbim acil şifa versin eslem bebege ona...
- sn saski genel müdürü sen koka sudan...

HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Samsun

Şimdi

Parçak bulutlu 6°

ANKET

Tümü Sonuçlar

Samsun'daki Suriyeli vatandaşlar için ne yapılmalı?

Samsun'dan Gitsinler

Samsun'da Kalsınlar

İyeyi olanlar iş versin

Samsun merkezinden uzak bir yere gitsinler

Suriyelilerden korkuyorum

Suriyeliler iyi insanlar

Hepsi bir fabrikada çalıştıralım.

Farketmez, bana zararı yok

Filkim yok

OY KULLAN

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Samsun

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
04:18	05:59	11:28	14:15	16:38	18:07

EN ÇOK OKUNANLAR

- BUGÜN
- BU HAFTA
- BU AY

EN ÇOK YORUMLANANLAR

- BUGÜN
- BU HAFTA
- BU AY

SAYFALAR

- KULLANIM VE GİZLİLİK ŞARTLARI

LİNKLER

- samsun haber
- samsunda haber
- samsun haberleri
- samsunspor haberleri
- samsun kent haber
- samsun son dakika
- samsun gazetesini
- samsun gazeteleri
- samsunkenthaber
- samsun son haberler
- samsunhaber.tc

ARŞİV

01 Ocak 2014 **GETİR**