

Çocukların bedensel - mental gelişimi için 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 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 sisteme 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 yaştan itibaren 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 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 yuzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbola ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derse katılmaları, yeni arkadaşlıklar 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 atlama töreni yapılıyor. Bu çocukları motive ediyor. Aralarındaki arkadaşlığı pekiştiriyor. Aikido antrenmanlarındaki yakın ve fiziksel temas sürekli bir oyun/aktivite programı 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."(IHA)