

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."

01 Kasım 2014 Cumartesi, 11:23



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 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 ortaları 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 artırıcı 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 yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbola ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan dersle 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."

İHA



Kesinlikle Örgüsüz Olmaz
Düğme sentili, çift katlı ve dik yakalı örgü kazak Tchibo'da 99,95TL!
Alışverişe Başla



SüperLig Bedava Uygulama
Şampiyonluk mücadelesinde kendi savaşçını yarat, arkadaşlarıyla paylaş ve takımına destek ol.
Hemen Ücretsiz İndir



NG Afyon Wellness
188 TL'den başlayan fiyatları kaçırma!
Hemen İncele

Ligatus

Paylaş 0

Tweet 0

+1 0

Beğen 38b

Haber Yorumunuz Nedir?
okuduğunuz haber ile ilgili yorumlarınızı lütfen yazınız

Haberleri Sosyal Medya'da Paylaşın

Yorum ekle...
 Facebook'ta da paylaş Kenan Ağıkurt Olarak Paylaşıyor (Değiştir) **Yorum Yap**

Facebook sosyal eklentisi



Ak Parti Kervan'la Yola...
AK Parti Erzurum İl Başkanlığına Aşkale ve Çat ilç kongreleri...



Hurdaya Dönen Otomobilden Sağ...
Sinop'ta bir otomobilin bariyerlere çarparak takla atması sonucu 3...



Aydın'da Ev Yangını
Aydın'da meydana gelen ikamet yangının, çevredekilerin erken fark...



Zeytinciler Ayvalık'ta Hedef...
Bu yıl 10.'sü düzenlenen Ayvalık Zeytin Hasat Günleri ilk kez...



Aydın'da Trafik Kazası 3...
Aydın'da meydana gelen trafik kazasında biri ağır 2 kişi...



Bayındır Tavla Turnuvası İle...
Çiçeğin başkenti Bayındır bir ilke daha imza attı. Bayındır Belediye...



Aliağa'da Büyük Altyapı...
Yol çalışmalarına hız veren Aliağa Belediyesi, hafta sonu Çıtak...



Buca'ya Uyuşturucu Merkezi...
Uyuşturucu ile mücadele konusunda İzmir Sanayici ve İşadamları Derneği...



Çankırı'da D-100 Karayolunda...
Çankırı'da D-100 karayolunda meydana gelen zincirleme trafik kazasında...



BU DÜNYA SİZİN.
10 Kasım'a Kadar
130 Uçuş
Noktasına, Çok
Özel İndirimler!

HEMEN BİLETİNİZİ ALIN!
*Şartı ve Koşulları Vardır.

QATAR AIRWAYS
الخطوط القطرية

oneworld

- » Gündem
- » Ekonomi
- » Siyaset
- » Dünya
- » Spor
- » Yaşam
- » Medya
- » Magazin
- » Gazeteler
- » Hürriyet
- » Zaman
- » Fanatik
- » Milliyet
- » Yeni Şafak
- » Haber Türk
- » Taraf
- » Kadın
- » Sağlık
- » Kültür & Sanat
- » Eğitim
- » Teknoloji
- » Otomobil
- » Yerel
- » Diziler
- » Sinema
- » Advertorial
- » Eko Gündem
- » Finans
- » Piyasalar
- » Sektörel
- » Otomotiv
- » Emlak
- » İnsan Kaynakları
- » Futbol
- » Basketbol
- » Voleybol
- » Tenis
- » Yüzme
- » Motor Sporları
- » Diğer Sporlar
- » Tatil
- » Moda
- » Şans Oyunları
- » İnternet
- » Ürün İnceleme
- » Kitap
- » Şirket Haberleri
- » Mobil
- » Yemek Tarifleri
- » Ajanslar
- » Yerel Haberler
- » İstanbul Haberleri
- » Ankara Haberleri
- » İzmir Haberleri
- » Adana Haberleri
- » Diyarbakır Haberleri
- » Trabzon Haberleri
- » Bursa Haberleri
- » Gündemdekiler
- » Abdullah Gül
- » Recep Tayyip Erdoğan
- » Kemal Kılıçdaroğlu
- » Fenerbahçe
- » Facebook
- » Twitter
- » Ak Parti

Araslar! Tıklamanızda fayda var

Araslar! Tıklamanızda fayda var

Fotoğraf Galerisi

Böyle Vahşet Görülmedi

Göz Renginiz Bizi Ele Veriyor!

Ünlüler Parayı Sokaktan mı Topluyor?

Tableti Olanlar Dikkat!

GROUPON

-56% Bahçenizde Turunçgil Ağaçlar 35 TL **HEMEN AL!**

-68% iPhone 5/5S 20'li Aksesuar Seti 35 TL **HEMEN AL!**

-64% 8'li Pilates Seti 50 TL **HEMEN AL!**

Video Galeri

Erdoğan, Necip Fazıl'a yaşadığı o anı anlattı

Derbinin rengi Sarı-Lacivert

Davutoğlu: "Kamu düzeni ile çözüm süreci"

Erdoğan'dan sigara tepkisi

KULÜBÜNDE!

TURKCELL

GROUPON

-64% 8'li Pilates Seti 50 TL **HEMEN AL!**

-57% Soğutuculu Laptop Masası 30 TL **HEMEN AL!**

-56% Bahçenizde Turunçgil Ağaçlar 35 TL **HEMEN AL!**

BU DÜNYA SİZİN.
10 Kasım'a Kadar
130 Uçuş
Noktasına, Çok
Özel İndirimler!

HEMEN BİLETİNİZİ ALIN!
*Şartı ve Koşulları Vardır.

QATAR AIRWAYS
الخطوط القطرية

oneworld

Araslar! Tıklamanızda fayda var

Araslar! Tıklamanızda fayda var

Araslar!
Tıklamanızda
fayda var



Online yatırım için yeterli mi

İnternette günlük geçire

2saat 4saat

Aylık extra gelir ihtiaç:

1000 USD 2000 U

Forex yatırımcısı olma

Evet Hayır

Başkent FX SON



Online yatırım için yeterli mi

İnternette günlük geçire

2saat 4saat

Aylık extra gelir ihtiaç:

1000 USD 2000 U

Forex yatırımcısı olma

Evet Hayır

Başkent FX

