



Çocukların bedensel - mental gelişimi için aikido

Anasayfa > >
 A PHP Error was encountered
 Severity: Notice
 Message: Undefined index: kategori
 Filename: libraries/admin.php
 Line Number: 35
 A PHP Error was encountered
 Severity: Notice
 Message: Undefined index: kategori
 Filename: libraries/admin.php
 Line Number: 35

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...

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 orta-leri yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direkt ilgili 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 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 yürüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbola ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derse 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." (HÇ-ÖK-Y)

01.11.2014 09:29:16 TSI
NNNN



Facebook'ta Paylaş | +1 | 0 | Beğen | Paylaş | 0 | Tweet | 0

01 Kasım 2014 09:24 tarihinde eklendi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



Okuyucu Yorumları

Adınız Konu Hakkındaki Yorumlarınız

Soyadınız

E-Posta Adresiniz

Yorumu Kaydet

Benzer Haberler



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

fotoğraf galerisi



'Uzeyirlerin' fotoğraflarını yayınladı
 Fil yavrusu görünümü tüvşan
 İki bina arasında ev olur mu?
 Gençler'in Açıklamaları Yazılı Basında.
 Hafızayı kuvvetlendiren besinler

video galerisi



Otobüs 9 aracı önüne kattı
 İnsandan ayırt etmek mümkün değil
 Hani bazen boğazına düğümleir ya kelimeler
 Kaza yaptığından haberi yok
 Bilimkurgu hayalleri gerçek oldu

gazete manşetleri

Gazete	Sabah
	Milliyet
	Hürriyet
	Posta
	Yeni Şafak
	Tüm Gazeteler

11. SAYI ÇIKTI



Adana	Balıkesir	Çorum	Giresun	Kastamonu	Kahramanmaraş	Samsun	Uşak	Şırnak
Afyonkarahisar	Bilecik	Denizli	Gümüşhane	Kayseri	Mardin	Silirt	Van	Bartın
Ağrı	Bitlis	Diyarbakır	Hakkari	Kırklareli	Muğla	Sinop	Yozgat	Ardahan
Amasya	Bolu	Edirne	Hatay	Kırşehir	Muş	Sivas	Zonguldak	Iğdır
Ankara	Burdur	Erzincan	Isparta	Kocaeli	Neşehir	Tekirdağ	Alsaray	Yalova
Antalya	Bursa	Mersin	İstanbul	Konya	Niğde	Tokat	Bayburt	Karabük
Artvin	Çanakkale	Erzurum	İzmir	Kütahya	Ordu	Trabzon	Karaman	Kilis
Aydın	Çankırı	Eskişehir	İzmir	Malatya	Rize	Tunceli	Kırkkale	Osmaniye
		Gaziantep	Kars	Manisa	Sakarya	Şanlıurfa	Batman	Düzce