

İYİ BİR İLK İZLENİM İÇİN
TEK ŞANSINIZ VAR.

SON DAKIKA Son Dakika Bir Asker Şehit.. **SON DAKIKA** Flaş! Flaş! Madenden Kötü Haber... **SON DAKIKA** Hrnt Dink davasını flaş kararı! **SON DAKIKA** Ve TFF'de devrim gibi karar!

FLAŞ HABER FLAŞ! FLAŞ! MADENDEN KÖTÜ HABER GELDİ!

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. Çocukların...

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29



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-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 itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmektedir. 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 çalışmalarını ile çocuklar kolları, bacakları ve gövdeyi antrenmana hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyile 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 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 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 Sensel yönetiminde, yaklaşık 6 ay süren her kuşak dönemi tamamlandığında, özel bir kuşak atama 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."

İLGİLİ GALERİLER

- Bu Uygulamalar Cep Telefonunuzda Mutlaka Olmalı
- AVRUPAYI YIKARIZ ROMAYI DA YIKARIZ
- Spor Yazarları Trabzonspor'u Değerlendirdi
- Trabzon Sahil Yolunda Kaza

PAYLAŞ Beğen Tweetle 8+1

Yorumlar

Yorum ekle...

Facebook'ta da paylaş Kenan Aşkurt Olarak Paylaşıyor (Değiştir) **Yorum Yap**

İlgili Haberler

- Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan
- Umuda Uçan İki Yaşındaki Yiğit
- Doğadan Topladığınız Mantarı Yemeyin
- Sağlık Bakanı Müezzinoğlu
- Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "bonzainin"
- Türk İnsanı Şişmanlıyor
- Ebola Şüphesi Sıtma Nobeti Çıktı
- (tekrar) Şah Damarı Tümörü Tedavisinde

Yazarlar TÜMÜ

Nurgül Günaydın
Aziz'inli Nasrettin Hoca fıkrası misali!

Ergün Şağır
RUHSUZ TAKIM VE YAPILMASI GEREKENLER

Uranyum
3 Parti Yazılımlar

Faruk Turutoğlu
ONUR'umuz Kadar Yapılmamak

TRABZONTV İZLE **RADYO DİNLE**



Son Dakika

- Hrnt Dink davasında flaş kararı!
- Trabzon'da her mahalleye ayrı tarifel
- Trabzon Büyükşehir Belediyesi'nin İhtar
- Filistin'de ölü sayısı artıyor!
- 83 Yaşındaki Kadın Torununu Öldürdü
- İsrail, Mısır'ın Ateşkes Önerisini Kabul
- Trabzonspor, 'Jebrin'in Sözleşmesini
- Fenerbahçe'ye UEFA'dan Bir Darbe Daha
- Trabzonspor'lu oyuncu yoğun bakımdal
- Trabzonspor - Juventus Maçının Hakemleri

Özel Haber

- Hrnt Dink davasında flaş kararı!
- Zağnos, Tabakhane Ve Çömlekçi'deki Hak Sahipleri İçin
- Ak Parti Trabzon'da Kongre Takvimi Belli Oldu
- Ali İsmail Korkmaz Davasına Girmek İsteyen 7 Kişiye Polis
- Trabzon'da dilenen çocuklar gerçekten Suriye'li mi?

Hava Durumu Trabzon

Anket Tümü

Twitter erişiminin engellenmesi hakkında görüşünüz nedir?

Doğru buluyorum

Yanlış buluyorum

Fikrim yok

OY VER **SONUÇLAR**

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Trabzon

İmsak	Güneş	Öğle	İkinci	Akşam	Yatsı
04:05	05:45	11:15	14:02	16:26	17:53

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

Takımlar	O	G	B	M	Av	P
1 Fenerbahçe	8	5	1	2	3	16
2 Galatasaray	8	5	1	2	0	16
3 Akhisar Belediye	8	4	2	2	1	14
4 Beşiktaş	8	4	2	2	1	14
5 Bursaspor	8	4	1	3	6	13
6 Mersin İY	8	4	1	3	3	13
7 Kasımpaşa	8	3	3	2	2	12
8 Gaziantepspor	8	3	3	2	0	12
9 Başakşehir	8	2	5	1	7	11
10 Gençlerbirliği	8	3	2	3	2	11
11 Ç.Rizespor	8	2	4	2	-1	10
12 Trabzonspor	8	1	6	1	-1	9
13 SAI Erciyesspor	8	1	5	2	-1	8
14 K. Karabükspor	7	2	1	4	-1	7
15 Torğu Konyaspor	7	1	3	3	-2	6
16 Eskişehirspor	7	1	3	3	-4	6
17 Sivasspor	8	1	2	5	-6	5
18 Balıkesirspor	7	1	1	5	-9	4

Sayfalar

Trabzon TV Canlı İzle

Akşam

AMK

Aydınlık

Birgün

Bugün

Cumhuriyet

Dünya

Evrensel

Fanatık

Fotomaç

Güneş

Habertürk

Hürriyet

Milli Gazete

Milliyet

OrtaDoğu

Posta

Radikal

Sabah

Star

Takvim

Taraf

Türkiye

Vatan

Yeni Akit

Yeni Asya

Yeni Çağ

Yeni Mesaj

Yeni Şafak

Zaman

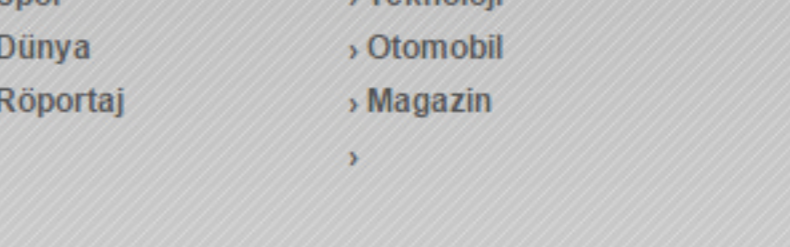
Künye

Linkler

Kim Kimdir? Tüm Biyografiler



Karikatür



Arşiv 01 Ocak 2014 **GETİR**