

[Sporunda Performans Kontrolü; Bütünümlü;nlü;ğümlü;](#)
[Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır](#)
[Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları](#)
[Yaralanmalarda Soğuk Uygulama](#)
[Sporunda Dayanıklılık Antrenmanı](#)
[Spor ve Sağlıklı Yaşam](#)
[Spor ve Kanser](#)
[Fizik Kondüsyon](#)
[Doping](#)
[Kas](#)

□ Sporun Faydaları

- Spor, doğru ve yeterli solunum sağlar. Bu sayede kan tarafından beyne ve tüm organlara yeterli oksijen taşınır.
- Spor, terleme vasıtasıyla vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur.
- Spor, el-ayakların orantılı, doğru kullanılmasını sağlar.İnsana dik bir duruş temin ederek, hareketlerine esneklik ve zarafet kazandırır.

- Spor deriye ve saça kan pompalayarak sağlıklı ve genç görünmenize yardımcı olur.

- Güç geliştirme sporu, vücut için çok önemli olan Büyüme Hormonunun (GH) düzenli üretilmesine ve bu hormonun tetiklenmesiyle devreye giren pek çok hormonun da üretilerek vücudun sağlıklı işlemesine yardımcı olur.

- Spor, kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla en etkin yaşlanmayı önleyici etkendir.

- Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdırlar.

- Spor, stresi kovar, psikolojik rahatlama sağlar. Sporcuların mutlu hissetmeleri yalnızca psikolojik değil aynı zamanda biyolojik etkiler sonucudur.

- Spor, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.

- Spor, yaktığı enerji ve kaslanma nedeniyle daha fazla besin tüketimini gerektirir. Bu nedenle sporcu ne eksik ne fazla yiyerek sağlıklı bir diet geliştirebilir. Şişmansa zayıflar, zayıfsa kilo alır.